صحت مسرت توانائی

ہمدردِ صحت

فروری ۲۰۱۵ء



صحت، مسرت، توانائی

ماہ نامہ کراچی

مدیرۂ اعلا مدیر منتظم

شمارہ: جلد جمادی الثانی ہجری ، فروری عیسوی

ہمدرد صحت کے مضامین قارئین کی معلومات اور شعور صحت میں اضافے کے لیے شائع کیے جاتے ہیں۔
یہ معلومات مسلسل جاری رہنے والی تحقیقات و تجربات کا حاصل ہوتی ہیں۔
کسی مرض کا خود علاج کرنا مناسب نہیں ہوتا۔ معالج سے مشورہ کرنا بہتر ہوتا ہے۔

قیمت

(رجسٹری سے)	(عام ڈاک سے)	(جو خریدار دفتر سے رسالہ خود لے جائیں)	(بیرون ممالک کے لیے رجسٹرڈ ہوائی ڈاک سے)

کراچی سے باہر کے کرم فرماؤں کی سہولت کے لیے مشورہ ہے کہ رسالہ ہمدرد صحت، رسالہ ہمدرد نونہال یا ہمدرد کی کتابوں کی قیمت یا اشتہارات کا معاوضہ صرف بذریعہ بینک ڈرافٹ ارسال فرمائیں، جو کے نام ہو یا منی آرڈر ارسال کریں۔ از راہ کرم چیک نہ بھیجیں۔ البتہ کراچی کے کرم فرما چیک بھی بھیج سکتے ہیں۔

پتا: ہمدرد ڈاک خانہ، ہمدرد سینٹر، ناظم آباد، کراچی ۷۴۶۰۰، پاکستان

ای میل :

ویب سائٹ ہمدرد فاؤنڈیشن : ....

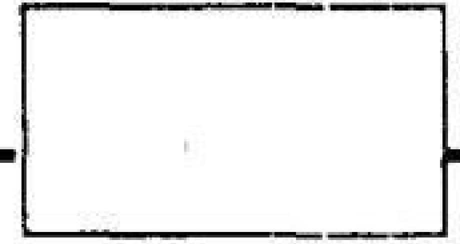
ویب سائٹ ہمدرد لیبارٹریز (وقف) : ....

ویب سائٹ ادارۂ سعید : ....

کراچی : ایکس ٹینشن : فیکس نمبر

لاہور : پشاور : راولپنڈی

ناشر: سعدیہ راشد .... آئی ایس ایس این ۴۴، ۰/ ۔۰۳۰۴ ....



اللہ تعالیٰ خالقِ کائنات ہے۔ اس کی صفتِ ربوبیت سے ہر چیز نشوونما پا کر زندگی اور علاماتِ زندگی حاصل کرتی ہے۔ ربوبیت شفقت، کرم، عدل، نگہبانی، تحفظ، ساری چیزوں کا تقاضا کرتی ہے اور جو رب ہے، اس میں یقیناً یہ ساری چیزیں موجود ہیں۔

والدین اللہ تعالیٰ کی انھی صفات کا مظہر ہوتے ہیں اور وہی عالمِ وجود میں آنے کے ظاہری وسائل ہوتے ہیں۔ تربیت، تحفظ اور کفالت کے فرائض، وہ اس شفقت اور محبت کے ساتھ انجام دیتے ہیں کہ تعلقاتِ انسانی کے دوسرے شعبوں میں اس کی مثال نہیں ملتی۔ شفقتِ مادری دولت بے بہا اور سایۂ پدری نعمتِ عظمیٰ ہے اور دنیا کی کوئی چیز اس کا متبادل نہیں۔ چوں کہ والدین کو اللہ تعالیٰ نے اپنی صفتِ خلق و ربوبیت کا مظہر بنایا ہے، اس لیے جب اس نے انسانوں کو انسانوں کے سامنے، سرخم کرنے سے روکا اور شرک کو گناہِ عظیم قرار دیا تو اس فیصلے کا بھی اعلان فرمایا کہ انسانی روابط میں دو ہستیاں ایسی بھی ہیں، جن کی تعظیم و تکریم واجب ہے، ان کو راحت پہنچانے کے لیے اُٹھائی جانے والی ہر تکلیف سرفرازی ہے۔ ان کے ساتھ تواضع اور انکسار سے پیش آنا عبادت ہے اور ان کی شفقتیں اللہ کی رحمتوں کی یاد دلاتی ہیں۔ والدین کے ہم پر بے شمار احسانات ہوتے ہیں۔ ہم اگر ان کی خفگی پر پریشانِ خاطر ہو کر اُف نہ کریں اور ان کے آرام و راحت کے لیے اپنا سب کچھ قربان کر دیں تو بھی ان کے احسانات کا حق ادا نہیں کر سکتے۔ انھوں نے تعلیم و تربیت کے ظاہری وسائل کی حیثیت سے ہم پر جو احسانات کیے ہیں، ان کا ہمارے پاس کوئی صلہ نہیں۔ ان کے لیے ہمارا دل جذباتِ تشکر سے معمور ہونا چاہیے اور پروردگارِ عالم کی بارگاہ میں ان کے لیے دعاے مغفرت و کرم کرنی چاہیے۔

اسلام نے انسانی رشتوں کے تعین میں سب سے زیادہ اہمیت والدین ہی کے رشتوں کو دی ہے اور ہمارے تمدن کی اساس اس پر رکھی ہے۔ یوں تو دنیا کے سارے مذاہب نے ان ہستیوں کو واجب الاحترام قرار دیا ہے، لیکن اسلام نے ان کے حقوق اور ان کے مقام و مرتبے کی جس طرح وضاحت کی ہے، اس سے ایک پاکیزہ اور مثالی معاشرے کی بنیاد پڑتی ہے۔

والدین کے مقام و مرتبے کا اندازہ اس بات سے کیا جا سکتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے والدین کے ساتھ حسنِ سلوک اور ان کی خدمت کرنے، نیز ان کی تعظیم و تکریم کو اپنی عبادت کے ساتھ ساتھ بیان کیا ہے۔ جہاں اپنی نعمتوں اور اپنے احسانات کو شکر کے قابل بتایا ہے، وہاں والدین کے احسان کا بھی ذکر فرمایا ہے۔ اولاد پر ماں باپ کے حقوق بہت ہیں۔

ابنِ ماجہ میں حضرت ابوامامہؓ کے حوالے سے لکھا ہے کہ ایک شخص نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے دریافت

پوچھا کہ اولاد پر ماں باپ کا کیا حق ہے؟" آپؐ نے فرمایا: "وہ دونوں ہی تیری جنت ہیں یا دوزخ۔" مطلب یہ ہے کہ ان کی اطاعت و خدمت جنت میں لے جاتی ہے اور ان کی بے ادبی جہنم میں۔

بیہقی نے حضرت ابن عباسؓ سے نقل کیا ہے کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: "جو خدمت گزار بیٹا اپنے والدین پر رحمت و محبت سے نظر ڈالتا ہے تو ہر نظر کے بدلے مقبول حج کا ثواب پاتا ہے۔" لوگوں نے دریافت کیا: "اگر وہ دن میں سو مرتبہ اس طرح نظر ڈالے؟" فرمایا: "ہاں سو مرتبہ۔ اللہ تعالیٰ بڑا ہے، اس کے خزانے میں کمی نہیں آتی۔"

مشکوٰۃ کی حدیث ہے کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: "یوں تو اللہ تعالیٰ سب گناہوں کی سزا قیامت تک مؤخر کر دیتا ہے، لیکن والدین کی نافرمانی کی سزا آخرت سے پہلے بھی دنیا ہی میں دے دیتا ہے۔"

والدین کی تعظیم اور خدمت کی راہ میں عقیدے اور مذہب کا اختلاف بھی حائل نہیں ہوتا۔ رحمت عالم صلی اللہ علیہ وسلم نے ان کا اتنا بلند مقام بتایا ہے کہ والدین کی خدمت ان کے کافر ہونے کے باوجود واجب قرار دی۔

بخاری کی حدیث ہے کہ حضرت اسماءؓ نے آں حضرت صلی اللہ علیہ وسلم سے دریافت کیا: "میری ماں مشرکہ ہیں اور آج مجھ سے ملنے آئی ہیں۔ [illegible] کیا میں ان کی خدمت و مدارات کروں؟" حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: "اپنی ماں کی خدمت و مدارات اور صلہ رحمی کرو۔"

لیکن آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت ابوبکر صدیقؓ کو جنگ بدر میں منتخب کیا اور فرمایا: "تمھاری تلوار ابوقحافہ پر نہیں اٹھنی چاہیے، تم بیٹے ہو وہ باپ۔"

والدین کے مقام و مرتبے کا اندازہ ترمذی کی اس حدیث سے بھی ہو جاتا ہے جس میں ماں باپ کو جنت کا دروازہ [illegible] کہا گیا ہے اور اس کا ثواب [illegible] قرار دیا گیا ہے۔

والدین کے حقوق کا یہ تصور اسلامی معاشرے کا اہم ستون ہے۔

سلطنت سلجوق کے بادشاہ ملک شاہ کا وزیر نظام الملک طوسی بہت بڑا عالم [illegible] مدارس نظامیہ کا بانی تھا۔ اس نے تعلیم و علم پھیلانے کے لیے اس قدر مدرسے قائم کیے کہ بادشاہ نے ایک دن اس سے شکوہ کیا: "بابا! (بادشاہ چھوٹی عمر کا تھا، اس لیے وہ وزیر کو عزت سے بابا کہتا تھا) آپ مدرسوں پر جو روپیہ خرچ کر رہے ہیں، اگر وہ فوج پر خرچ کیا جائے تو دنیا فتح کی جا سکتی ہے۔" نظام الملک نے اس موقع پر جو جواب دیا وہ آج بھی حکمت و دانش کا بہترین نمونہ ہے۔ اس نے کہا: "بیٹا! تم جو فوج بھرتی کرو گے، اس کے تیر چند گز سے زیادہ دور نہیں جائیں گے۔ میں علم کی جو فوج تیار کر رہا ہوں، اس کی سوچوں اور دعاؤں کے تیر آسمانوں تک کی بلندیوں تک جائیں گے۔"

صحت کے نئے نکتے

دل کی دوست — نئی گولیاں

سائنس دانوں نے اب ایسی گولیاں بنالی ہیں، جو دل کے مریضوں کو نہ صرف دل کے دورے سے بچا سکیں گی، بلکہ انھیں مختلف قسم کی ڈھیر ساری گولیاں کھانے سے بھی نجات دلا سکیں گی۔ یہ نئی گولیاں تین مختلف قسم کی دوائیں ملا کر بنائی گئی ہیں۔ دل کا ایک یا ایک سے زیادہ بار دورہ پڑنے کے بعد مریض کو باقی ماندہ زندگی مختلف قسم کی گولیاں پابندی سے کھانی پڑتی ہیں۔ اگر غلطی سے مریض کوئی ایک گولی بھی کھانی بھول جائے تو اس کی زندگی خطرے میں پڑ سکتی ہے۔ ان نئی گولیوں سے نہ صرف دل کے امراض میں کمی واقع ہوگی، بلکہ دل کے دورے کے بعد کی زندگی گزارنے والے مریضوں کے لیے بڑی سہولت ہو جائے گی کہ وہ طرح طرح کی گولیاں مختلف اوقات میں کھانے کے بجائے صرف یہ گولیاں کھا کر صحت سے بھرپور زندگی گزار سکیں گے۔

آپ تیز قدمی کیوں نہیں کرتے؟

امریکا میں کی گئی ایک تحقیق میں صحت کے ماہرین کہتے ہیں کہ اگر آپ صحت مند رہنے کے خواہش مند ہیں تو تیز قدمی (BRISK WALK) کو اپنی عادت بنا لیجیے۔ تیز قدمی بہت مفید ورزش ہے۔ تیز قدمی سے دل اور ہڈیاں مضبوط ہو جاتی ہیں۔ دل کے دورے کا خطرہ ۲۵ فی صد تک کم ہو جاتا ہے۔ جو مرد روزانہ آدھے گھنٹے تک تیز قدمی کرتے ہیں، ان میں غدۂ قدامیہ (پروسٹیٹ گلینڈ) کے سرطان میں مبتلا ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ تیز قدمی سے اضمحلال وافسردگی (ڈپریشن) بھی دور ہو جاتی ہے۔ تیز قدمی کی ورزش سے ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے امکانات بھی نصف رہ جاتے ہیں۔

ماہرین کے مطابق اوسطاً ایک منٹ کی تیز قدمی آپ کی زندگی کو ڈیڑھ سے دو منٹ تک بڑھا دیتی ہے۔ اچھی صحت کے لیے نہ صرف مرد، بلکہ خواتین کو بھی روزانہ آدھے گھنٹے کی تیز قدمی ضرور کرنی چاہیے، جو خواتین تیز قدمی کرتی ہیں، ان میں چھاتی کے سرطان کے امکانات ۲۰ فی صد کم ہو جاتے ہیں۔ تیز قدمی سے ٹانگوں کی شریانوں میں رکاوٹ پیدا ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ جو افراد نزلہ زکام میں زیادہ مبتلا رہتے ہوں، انھیں چاہیے کہ وہ تیز قدمی کو اپنا معمول بنائیں، انھیں بہت فائدہ ہوگا۔ تیز قدمی کی عادت سے نہ صرف کولیسٹرول میں کمی ہو جاتی ہے، بلکہ فالج کا خطرہ بھی کم ہو جاتا ہے۔

اچھی صحت کے لیے — اچھی چکنائیاں

بادام خشک میووں کا بادشاہ ہے۔ یہ بینائی کے لیے بہت مفید ہے۔ دل اور دماغ کو تقویت دیتا ہے۔ اس

میں حرارے (کیلوریز) کم ہوتے ہیں۔ ۲۳ بادام کے دانوں میں ۱۴ گرام چکنائی ہوتی ہے۔ یہ چکنائی صحت بخش چکنائی کہلاتی ہے۔

ایک بڑے انڈے میں ۵ گرام تک چکنائی ہوتی ہے۔ انڈے کی چکنائی بھی ان چکنائیوں میں شامل ہے، جن کا شمار ان صحت بخش چکنائیوں میں ہوتا ہے، جو دل کے امراض کا سبب نہیں بنتیں۔

تل اور السی کے تیل میں بھی اچھی چکنائیاں ہوتی ہیں۔ ہمیں یہ تیل بھی کھانوں میں استعمال کرنے چاہییں۔ اسی طرح زیتون کا تیل بھی صحت بخش چکنائیوں میں شامل ہے۔ روزانہ نہار منھ ایک چمچہ زیتون کا تیل پینے سے صحت پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

مچھلی میں بھی صحت بخش چکنائی پائی جاتی ہے۔ اس کی چکنائی صحت کے لیے بہت مفید ہوتی ہے۔ مچھلی دل کی صحت کے لیے بہت فائدہ مند تسلیم کی گئی ہے۔ ہفتے میں دو تین مرتبہ مچھلی ضرور کھانی چاہیے۔

لیزر سے آنکھوں کا آپریشن آسان و کام یاب

وہ افراد جو چشمہ لگاتے یا کونٹیکٹ لینز استعمال کرتے ہیں، ان کے لیے لیزر ٹیکنالوجی نے بہت آسانی فراہم کردی ہے۔ لیزر سے آپریشن کرتے وقت آنکھ کی جھلی سے ایک باریک سا ٹکڑا کاٹ لیا جاتا ہے، پھر لیزر کی شعاعوں سے خلیوں کو ہٹا کر قرنیہ (CORNEA) کی نئی ترتیب دی جاتی ہے۔ قرنیہ سے مراد آنکھ کا اوپری شفاف حصہ ہے۔ اس کے بعد کاٹے جانے والے ٹکڑے کو پھر سے جوڑ دیا جاتا ہے۔ اس عمل سے کوتاہ نظری (نزدیک کی چیزوں کا واضح نظر نہ آنا) نفی ایک سے منفی ۱۲ تک درست کی جاسکتی ہے، جب کہ دور کی نظر کو مثبت ایک سے مثبت ۵ تک درست کیا جاسکتا ہے۔

لیزر کے آپریشن میں ۲۰ منٹ لگتے ہیں، لیکن آپریشن سے ایک ہفتہ پہلے اور دو ہفتے بعد تک احتیاط کرنی پڑتی ہے۔ ان اسپتالوں میں جانے سے اجتناب کیجیے، جہاں جس روز معائنہ ہوتا ہے، اسی روز آپریشن بھی کردیا جاتا ہے۔ ایسی جلد بازی میں کام بگڑ سکتا ہے۔

لیزر سے آپریشن کے دوران مریض کو تکلیف نہیں ہوتی۔ آپریشن کے بعد چار سے پانچ دن تک بصارت دھندلی رہتی ہے۔ اس دوران میں آپریشن کی ہونے والی آنکھ کو گرد و غبار سے بچانا ضروری ہوتا ہے۔ نہاتے وقت آنکھ میں پانی نہ لگنے دیں۔ اس کے علاوہ اپنے معالج کی ہدایت پر عمل کریں۔

آپریشن کے بعد آنکھ میں خشکی کی شکایت ہوسکتی ہے اور بصارت بھی گھٹ سکتی ہے، لیکن ایسا کم ہی ہوتا ہے۔

سدا جوان رہنے کے دو مفید طریقے

کیا آپ سدا جوان رہنا چاہتے ہیں؟ اگر آپ کی یہ خواہش ہے تو آپ کو دو طریقوں پر عمل کرنا پڑے گا۔ پہلا طریقہ یہ ہے کہ آپ پیدل چلیں۔ اگر آپ روزانہ پیدل چلنے کی عادت بنائیں گے اور چلتے وقت اپنی رفتار تیز رکھیں گے تو آپ کے سدا جوان رہنے کے امکانات میں

شامل ہو جائے گا۔ روزانہ پیدل چلنے سے آپ کے جسم کی فاضل چربی جلنی شروع ہو جائے گی اور کولیسٹرول میں بھی کمی آنے لگے گی۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ آپ خود کو تنہا نہ ہونے دیجیے۔ دوستوں کی محفلوں میں شرکت کیجیے۔ مختلف موضوعات پر ان سے بات چیت کیجیے۔ تخلیقی کام کیجیے۔ زندہ رہنے کے لیے کوئی بڑا مقصد بنائیے۔ پھر اس کے حصول کے لیے تگ و دو کیجیے۔ اگر آپ ایسا نہیں کریں گے تو آپ کی صحت پر برے اثرات پڑنے لگیں گے اور آپ کے سدا جوان رہنے کی خواہش دم توڑنے لگے گی۔

جَو کے پانی سے ہڈیاں مضبوط، بیماریاں دُور

ہڈیاں مضبوط رکھنے کے لیے بلاشبہ دودھ اور دہی بہت مفید غذائیں ہیں، لیکن جَو کا پانی بھی ہڈیاں مضبوط کرنے میں سود مند ثابت ہوا ہے۔ ۲۴۷ افراد پر تحقیق کرنے سے معلوم ہوا ہے کہ وہ افراد جو پابندی سے جَو کا پانی پیتے ہیں، ان کی ہڈیوں کے ٹھوس پن میں ۴۸ فی صد اضافہ ہو جاتا ہے۔

ڈاکٹر کیتھرین کا کہنا ہے کہ اس سلسلے میں احتیاط سے کام لیا جائے اور جَو کا پانی دو گلاس سے زیادہ نہ پیا جائے۔ جَو کا پانی بہت مفید اور غذائیت بخش ہوتا ہے۔ ہڈیوں کی مضبوطی کے علاوہ یہ یرقان، جگر کی گرمی، اسہال، بخار، معدے اور آنتوں کی سوزش بھی دور کرتا ہے۔ گردوں کی صفائی کا آزمودہ نسخہ ہے۔

مراقبہ ضرور کریں

مراقبہ (استغراق) کرنے سے ذہنی کھچاؤ دور ہو جاتا ہے اور بلڈ پریشر میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ مراقبہ کرنے سے دل کا عارضہ کم ہو جاتا ہے۔ شریانوں میں خون نہیں جمتا اور فالج نہیں ہوتا۔ وہ افراد جو مراقبہ کرتے ہیں، ان کے ذہنی کھچاؤ میں ۴۷ فی صد کمی واقع ہو جاتی ہے۔ تحقیق کار تھیوڈور کوچن کا کہنا ہے کہ ہم جب ذہنی دباؤ میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو ہمارا ہاتھ فوراً دباؤ دور کرنے والی گولیوں کی طرف بڑھتا ہے، لیکن اس کے بجائے اگر ہم مراقبہ کرنا شروع کر دیں تو ہمارے بہت سے امراض میں کمی ہو سکتی ہے۔

ربر بینڈ سے بلڈ پریشر پر قابو پایئے

ایک حالیہ تحقیق میں سائنس دانوں نے انکشاف کیا ہے کہ کلائی پر ربر بینڈ (RUBBER BAND)، یعنی ربڑ کی ڈوری پہننے سے بلڈ پریشر اور تنفس کے نظام کو قابو میں کیا جا سکتا ہے۔ یہ تحقیق آئرلینڈ کے ایک کالج میں کی گئی تھی، جس میں بتایا گیا کہ کلائی پر ربڑ کی ڈوری پہننا صحت کے لیے فائدے مند ہے۔

یہ تحقیق انٹرنیشنل نیوروسائنس پبلی کیشنز میں شائع ہو چکی ہے۔ سائنس دانوں کے مطابق اگر کسی نوجوان کا بلڈ پریشر زیادہ ہو تو وہ ربڑ کی ڈوری پہن کر اپنے بلڈ پریشر کو قابو میں کر سکتا ہے اور تنفس کے نظام کی خرابی کو بھی دُور کر سکتا ہے۔

☆☆☆



صحت کے لیے ہلدی بھی ضروری

پروفیسر ڈاکٹر سید اسلم، ایف آر سی پی (ایڈنبرا) ایف اے سی سی (امریکا)

ہلدی (TURMERIC) صحت کے لیے نہایت مفید ہے۔ یہ سنہری ہوتی ہے اور اس کا تعلق جنوبی ایشیا سے ہے۔ اب اس سے قدرتی علاج بھی کیا جاتا ہے، جو باعثِ تعجب نہیں، اس لیے کہ اسے ہماری دادیاں اور نانیاں مدت سے صحت کے لیے استعمال کر رہی ہیں۔ ان کا مشورہ ہے کہ اگر زخم ہوجائیں تو ایک یا دو چمچے ہلدی کا سفوف ایک گلاس دودھ میں ملا کر پییں۔ اگر چوٹ لگ جائے تو زخم پر ہلدی کی پلٹس باندھیں۔

اس کی دافع سوزش خصوصیات ہمیشہ سے معلوم ہیں۔ اسے سالہا سال سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ اسے متعدد امراض، مثلاً پھوڑے، یرقان، پیشاب اور دیگر مقامات سے خون کی ریزش، دانتوں اور سینے کے درد، قولنج اور نیل پڑنے کے لیے استعمال کیا گیا ہے۔

یہ فولاد، مینگنیز، حیاتین ب ۲ (وٹامن بی ۲)، غذائی ریشے اور پوٹاشیم حاصل کرنے کا اہم ذریعہ ہے۔ اسے ہندی زعفران تصور کیا جاتا ہے، کیوں کہ اس کا رنگ گہرا زرد نارنجی ہے۔ یہ جراثیم کش ہے اور جگر کے لیے بھی مفید ہے۔ یہ مرض الزائمر (نسیان کا مرض) کا سدباب کر سکتی ہے۔

ہلدی قدرتی طور پر طاقت ور، دافع سوزش اور دافع درد ہوتی ہے۔ اس کے اثرات اسی طرح ہیں، جس طرح دیگر دافع سوزش ادویہ کے، مگر بغیر پہلوئی نقصان دہ اثرات کے۔ یہ جوڑوں کی سوزش اور گٹھیا نما کا قدرتی علاج ہے۔ اسے وزن میں کمی اور چکنائی کی سوخت وساز میں بھی استعمال کیا گیا ہے۔

ہلدی ہمیشہ سے چینی طب میں افسردگی دور کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔

افسردہ خاطری وہ بلا ہے کہ شیفتہ
طاعت میں کچھ مزہ ہے، نہ لذت گناہ میں

یہ زخموں کا اندمال نہایت تیزی سے کرتی ہے اور ضرر شدہ کھال کو مندمل بھی کرتی ہے۔ یہ چنبل اور دوسری سوزشی کیفیات کے علاج میں بھی مفید ہے۔ اگر آپ ہلدی کو مسلسل استعمال کریں تو اس کے دیگر فوائد بھی معلوم ہو سکتے ہیں۔

آلو بے فائدہ ترکاری نہیں

ایم۔ شفیق احمد

جب کھانا پکانے کا معاملہ درپیش ہوتا ہے تو آلو سے زیادہ تنوع کسی ترکاری میں نہیں پایا جاتا۔ اسے اَن گنت طریقوں سے علاحدہ یا پھر دوسری چیزوں کے ساتھ ملا کر پکایا جاسکتا ہے۔ اُبلے ہوئے آلو مسالا چھڑک کر کچالو بنا کر بھی کھائے جاتے ہیں۔ آلو کی ترکاری بنائی جاتی ہے اور باریک یا موٹے کاٹ کر اس کے چپس بھی بنتے ہیں۔ آلو کو گوشت اور قیمے کے ساتھ ملا کر پکانا بھی عام ہے۔ اسے سیم، میتھی، پالک اور بینگن کے ساتھ ملا کر بھی مختلف ذائقے دار ڈشیں تیار کی جاتی ہیں۔ چناں چہ یہ سب سے زیادہ کھائی جانے والی ترکاری ہے۔ اسے کھیرے، گاجر اور مولی کی طرح سے کچا نہیں کھایا جاسکتا۔ ضروری ہے کہ کھانے سے پیشتر اسے ابال لیا جائے، تلا جائے یا بھون لیا جائے، پھر مسالے کے ساتھ آمیزش کر کے کھایا جائے۔ آلو کے مسالے دار قتلے بنائے جاتے ہیں اور آلو بھرا پراٹھا بھی تیار کیا جاتا ہے، جو بچوں اور بڑوں سبھی کو پسند آتا ہے۔

یہ ترکاری بے فائدہ نہیں ہے اور نہ اسے الم غلم کہہ کر مسترد کیا جاسکتا ہے۔ اس ترکاری میں بہت سے فائدے ہیں، جن کی بنا پر اسے نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ آلو میں نشاستہ، پروٹین، حیاتین ج (وٹامن سی)، حیاتین ب کمپلیکس، نایاسن، میگنیزیئم، پوٹاشیئم، جست اور فاسفورس ہوتا ہے۔ اتنے صحت بخش اجزا کی موجودگی میں یقین کیا جاسکتا ہے کہ آلو بے فائدہ ترکاری نہیں۔ آلو کھانے سے آنتوں کا ورم اور سوزش دور ہوجاتی ہے۔ دماغی صلاحیتوں میں اضافہ ہوتا ہے اور بلڈ پریشر کی سطح نیچی رہتی ہے۔ چوں کہ اس میں میگنیزیئم ہوتا ہے، اس لیے یہ گردوں میں کیلسیئم نہیں جمع ہونے دیتا، یوں گردوں میں پتھری بننے کا امکان کم ہوجاتا ہے۔

اس بات کا دھیان رکھیے کہ دھوپ میں آلو رکھنے سے اس کے اوپری حصے پر ننھے ننھے ہرے دھبے پڑ جاتے ہیں۔ یہ دھبے آلو کو رگڑ کر دھونے سے صاف ہوجاتے ہیں۔ اگر آلو کو اندر تک نقصان پہنچ چکا ہو تو اسے کھانے سے اجتناب کیجیے۔ وہ افراد جنھیں ذیابیطس ہو یا جو فربہ ہوں، انھیں زیادہ آلو نہیں کھانے چاہییں۔

آلو زیادہ کھائے جاتے ہیں، اس لیے کھانے کی میز پر ان کی کوئی نہ کوئی ڈش ضرور دکھائی دیتی ہے۔ اس ترکاری کے فائدے درج ذیل ہیں:

جلن میں سکون پہنچائیے

آلو میں جراثیم کش خاصیت ہوتی ہے، چناں چہ اگر جسم کا کوئی حصہ معمولی طور پر جل جائے اور سوزش ہو رہی ہو تو آلو کے قتلے کر لیں اور انھیں متاثرہ جگہ پر باندھ لیں۔ آلو کو پیس کر اس کی پلٹس بنا کر بھی جلے

ہوئے مقام پر باندھی جاسکتی ہے۔

حُسن کی افزائش

آلو جھریاں دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔اس سے آنکھوں کے نیچے پیدا ہونے والے سیاہ حلقے اور چہرے کے داغ دھبے اور مہاسے ختم ہوجاتے ہیں۔آلو کے قتلے بنا کر چہرے پر رگڑیے۔چار پانچ منٹ کے بعد چہرے کو دھوڈالیے۔ نتیجے کے طور پر آپ کے چہرے کی جلد صاف اور چمک دار ہوجائے گی۔آپ کی رنگت نکھر جائے گی۔

آنکھوں کی سوجن دُور

آلو آنکھوں کی سوجن دور کرنے کے لیے بہترین ہے۔ایک آلو لے کر اس کی قتلیاں بنائیں اور دو قتلیاں آنکھیں بند کرکے پپوٹوں پر چند منٹ کے لیے رکھ لیں۔یہ عمل پابندی سے روز کریں۔آپ کی آنکھوں کی سوجن بتدریج کم ہوجائے گی اور آپ خود کو تروتازہ محسوس کریں گے۔

آلو اُگائیے

انھیں اگانا بے حد آسان ہے۔آلو کے قتلے بنا لیجیے اور انھیں صاف ستھری ہموار جگہ پر مٹی میں دبا دیں۔چند ہفتوں بعد زمین کے نیچے آلو اگنا شروع ہوجائیں گے۔اب آپ کو آلوؤں کے اتنے فائدے معلوم ہو چکے ہیں تو آپ اسے ضرور اگانا پسند کریں گے۔

فائن آرٹ میں مددگار

اگر آپ کے بیٹے کو فائن آرٹ کا شوق ہے تو آلو کا بڑا قتلہ کاٹ کر اس پر چھری سے کوئی شکل بنا دیجیے۔پھر اپنے بیٹے کو انک پیڈ دے دیجیے۔وہ آلو کے قتلے کو ہاتھ میں تھام کر اس پیڈ پر رکھے اور روشنائی لگانے کے بعد سفید کاغذ پر اس قتلے سے بہت سی شکلیں چھاپ لے۔اگر کبھی آپ کو پھول سجانا ہوں اور آپ کو گلدان نہ مل رہا ہوتو آلو کا ایک موٹا قتلہ کاٹ لیجیے اور دوسری طرف سے بھی کاٹ کر ہموار کر لیجیے۔اس میں پھول لگا کر میز کے کنارے پر رکھ دیجیے۔آلو اس وقت گلدان کا کام دے گا اور گھر خوشنما ہوجائے گا۔

آلو بیٹری

آلو میں برقی توانائی ہوتی ہے، لہٰذا اگر آپ دو تین آلو کسی تار سے آپس میں جوڑ کر پہلے اور آخری آلو میں بجلی کا تار لگائیں گے تو آپ کا بلب جل اٹھے گا۔آلو اس وقت برقی توانائی فراہم کرنے والی بیٹری کا کام دے گا، مگر یہ توانائی آپ کو تھوڑی دیر کے لیے ملے گی۔اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ اپنا چارجر اٹھا کر ایک طرف رکھ دیں اور آلو بیٹری سے کام لینے لگیں۔بجلی کی زیادہ طاقت حاصل کرنے کے لیے آپ کو بہت سے آلوؤں کی ضرورت پڑے گی۔

صنعتوں میں آلو کا استعمال

آلو کا استعمال دنیا کی بڑی صنعتوں میں ہورہا ہے، جس میں لکڑی، کاغذ، کپڑا اور تیل شامل ہے۔آلو سے نکلنے والا مادہ چپچپا ہوتا ہے، لہٰذا یہ کاغذ اور کپڑا بناتے وقت استعمال ہوتا ہے، تاکہ دونوں چیزوں میں سختی پیدا ہوجائے۔لکڑی کی باریک تہوں کے درمیان اسے سریش (GLUE) کے ساتھ ملا کر لگاتے اور مشینوں سے دباتے ہیں تو پلائی ووڈ تیار ہوجاتی ہے۔دوسرے کیمیائی عنصر کی نسبت آلو کا نشاستہ سستا پڑتا ہے، لہٰذا صنعت کار اسے ترجیح دیتے ہیں۔

سردیوں کی سوغات - مونگ پھلی، چلغوزے

تمثیلہ زاہد

موسمِ گرما کے مقابلے میں موسمِ سرما لوگوں کا زیادہ پسندیدہ ہوتا ہے۔ موسمِ سرما میں نرم، گرم لحاف میں گھس کر خشک میووں سے لطف اندوز ہونا ہر خاص و عام کا پسندیدہ مشغلہ ہے۔ دفتر سے آتے جاتے، منھ سے گرم گرم بھاپ اُڑاتے، راہ چلتے ٹھیلے سے مونگ پھلی اور چلغوزے کھانا کسے پسند نہیں ہے؟ یہ خشک میوے، نہ صرف جسم کو حرارت بخشتے ہیں، بلکہ اپنے اندر بہت سے غذائی فوائد بھی رکھتے ہیں، چوں کہ مغزیات گرم ہوتے ہیں، اس لیے ان کو سردیوں میں ہی کھانا مفید ہوتا ہے۔ مغزیات میں مونگ پھلی اور چلغوزوں کو زیادہ اہمیت حاصل ہے۔

گرم گرم مونگ پھلی سب ہی شوق سے کھاتے ہیں۔ مونگ پھلی کو کئی طریقوں سے کھایا جاتا ہے۔ بھُنی ہوئی مونگ پھلی چھیل کر کھائی جاتی ہے۔ چھلی ہوئی مونگ پھلی کو نمک لگا کر بھون کر بھی کھایا جاتا ہے۔ اس طرح اس کا ذائقہ دوبالا ہو جاتا ہے، لیکن بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے نمک لگی مونگ پھلی کھانا نقصان دہ ہوتا ہے، کیوں کہ اس میں نمک کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ بہتر ہے کہ بلڈ پریشر کے مریض اپنے معالج کے مشورے کے بغیر نمک لگی مونگ پھلی کھانے سے پرہیز کریں۔

ہارورڈ یونی ورسٹی کی ایک حالیہ تحقیق کے مطابق اگر مونگ پھلی کو اپنی غذا میں شامل کرلیا جائے تو یہ کئی بیماریوں کے خلاف مدافعت پیدا کرتی ہے۔ یہ ایک ایسی صحت بخش غذا ہے، جو آپ کا وزن گھٹانے میں بھی مدد دیتی ہے۔ مونگ پھلی میں موجود لحمیات کی وجہ سے اسے سرخ گوشت کا نعم البدل بھی قرار دیا جا سکتا ہے۔ کم زور افراد کے لیے بھی مونگ پھلی مفید ہوتی ہے۔ سو گرام مونگ پھلی میں لحمیات ۲۶٫۹ گرام، حرارے ۵۵۹، کیلسیم ۷۴ گرام، فولاد ۱٫۹ ملی گرام، حیاتین ب (وٹامن بی) ۰٫۳ ملی گرام، رائبوفلاون اور نایاسن کے علاوہ حیاتین ای (وٹامن ای) بھی پائے جاتے ہیں۔ اس میں کولیسٹرول بالکل نہیں ہوتا۔ مونگ پھلی سرطان دور کرنے میں بھی معاون ہے۔ مونگ پھلی سستی غذا ہونے کی وجہ سے ہر طبقے کی دسترس میں رہتی ہے۔

مونگ پھلی کے مقابلے میں چلغوزے مہنگے ہوتے ہیں۔ کم آمدنی والے افراد کے لیے مٹھی بھر چلغوزے خریدنا بھی بہت مشکل ہوتا ہے۔ چلغوزہ اصل میں ایک بیج ہے، جو مختلف اقسام کے صنوبر (PINE) کے درختوں سے حاصل ہوتا ہے۔

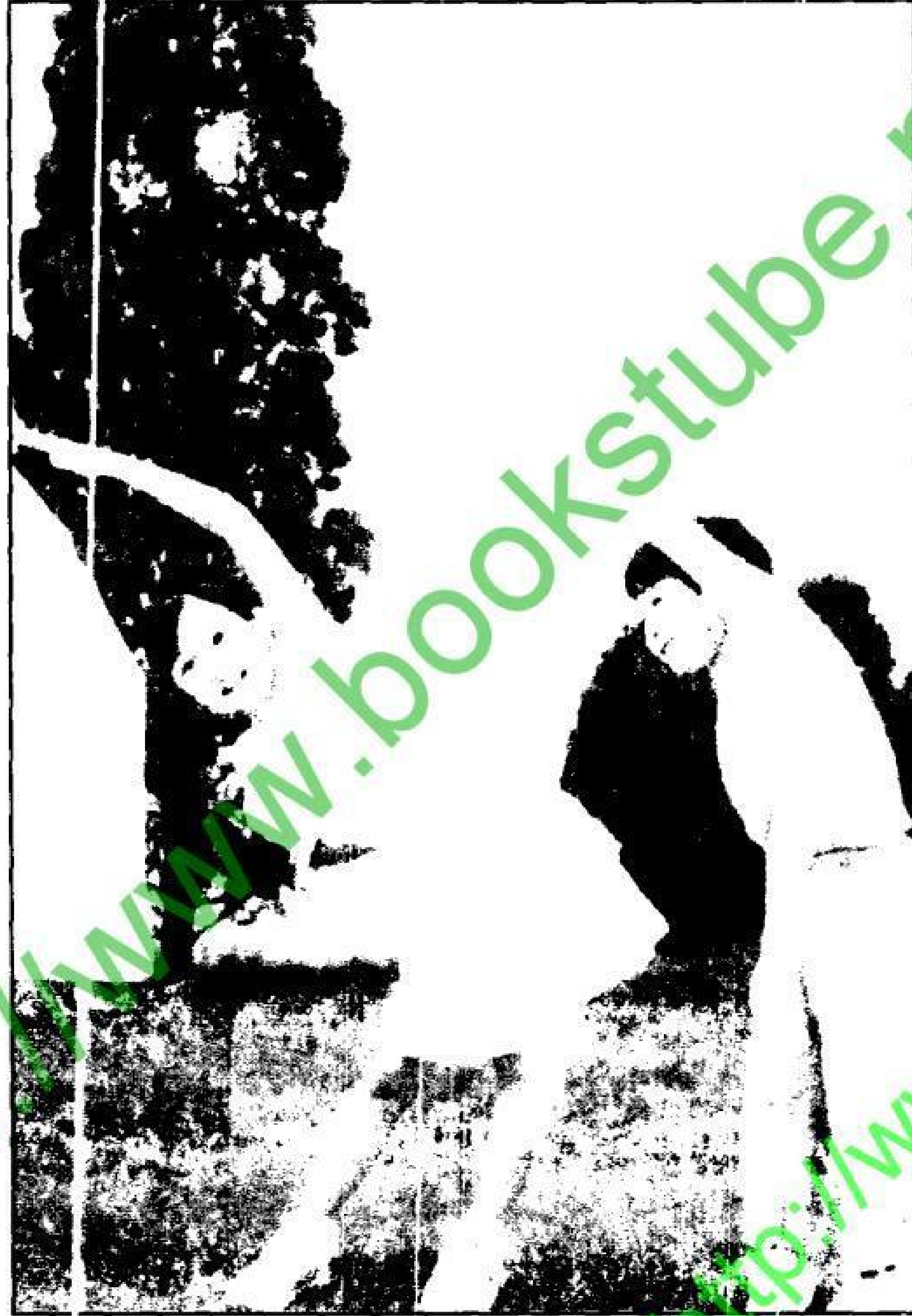
چلغوزہ یوں تو سارا سال دست یاب ہوتا ہے، لیکن سردیوں میں اس کی قیمت آسمان سے باتیں کر رہی ہوتی ہے۔ چھلے اور بھُنے ہوئے چلغوزے بہت شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ مرطوب علاقوں میں چلغوزے میں

جلد کیڑا لگ جاتا ہے، اس لیے اسے ہوا بند تھیلیوں میں بند کر کے محفوظ کرلیا جاتا ہے۔ دس عدد چلغوزوں میں دس گرام حرارے پائے جاتے ہیں۔ اس میں لحمیات، نشاستہ اور ریشہ بھی ہوتا ہے۔ طبی لحاظ سے چلغوزے کو بہت اہمیت حاصل ہے۔ یہ جسم کا کولیسٹرول کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ چلغوزوں کو اگر ہوا بند تھیلیوں میں ڈال کر ریفریجریٹر کے منجمد کرنے والے خانے (فریزر) میں رکھ دیا جائے تو یہ تین ماہ تک خراب نہیں ہوتے۔

مغزیات سردیوں کا انمول اور بیش قیمت تحفہ ہیں، انھیں اعتدال سے کھانا چاہیے، اس لیے کہ اعتدال سے کھائے جانے والے مغزیات نہ صرف آپ کو تندرست اور توانا بناتے ہیں، بلکہ سرد موسم کے مضر اثرات سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔

مونگ پھلی اور چلغوزے میں طاقت کے خزانے پوشیدہ ہیں۔ ان کے کھانے سے ایسی توانائی پیدا ہوجاتی ہے کہ ہمارا جسم سرد موسم میں کئی تعدیوں (انفیکشنز) کا ڈٹ کر مقابلہ کرنے کے لیے تیار ہوجاتا ہے۔ مونگ پھلی میں عضلات مضبوط کرنے والے اجزا بکثرت پائے جاتے ہیں، اس لیے ورزش کرنے والے افراد کا مونگ پھلی کھانا صحت کے لیے مفید ہے۔

بعض وقت غیرارادی طور پر ہم کئی ایسے غیر صحت مندانہ مشغلے اپنا لیتے ہیں، جو ہمارے جسم پر منفی اثرات مرتب کرتے ہیں، مثلاً کولا مشروبات پینے والے بچے ہڈیوں کی بیماری کی بنیاد رکھتے چلے جاتے ہیں۔ تیز میٹھے اور جھاگ دار کولا مشروبات زیادہ پینے سے ہڈیاں خستہ اور بوسیدہ ہونے لگتی ہیں اور جب دودھ کے ایک گلاس کے بجائے بچے کولا مشروب کو حلق سے اتارتے ہیں تو حیاتین ''د'' (وٹامن ڈی) اور کیلسیئم کی کمی کے باعث ان کی ہڈیاں بتدریج کم زور ہوتی چلی جاتی ہیں۔ ان بچوں میں سے بہت سے ایسے ہوتے ہیں، جنھیں آگے چل کر ایسی ملازمت ملتی ہے کہ انھیں سارا دن ساکت و جامد ہوکر کرسی پر بیٹھنا پڑتا ہے، لہٰذا سخت ورزشیں کرنے سے بھی ان کا ڈھانچا مضبوط نہیں ہو پاتا۔ چناں چہ نوجوانی ہی میں وہ بوسیدگیِ عظام، یعنی بھُر بھُری ہڈیوں (OSTEOPOROSIS) کا شکار ہو جاتے ہیں۔



ڈاکٹر لیوں روٹ جو کورنل یونی ورسٹی نیویارک کے پروفیسر ہیں، کہتے ہیں کہ ہڈیوں کے بھر بھرے پن کی بیماری حقیقت میں اوائلِ عمری کا مرض ہے، جس کے اثرات زندگی میں آگے چل کر رونما ہوتے ہیں۔ ہڈیوں میں خستگی کا سبب یہ ہوتا ہے کہ ان میں نہایت باریک سوراخ ہوجاتے ہیں، جن سے یہ کم زور ہوجاتی اور دباؤ پڑنے پر ٹوٹ جاتی ہیں۔ اس طرح سے متاثرہ فرد بدہیئت اور معذور ہوجاتا ہے۔ ہڈیوں میں خستگی پیدا ہونے سے ہلاکت بھی ممکن ہے۔ ایسے ضعیف افراد جن کے کولھے کی ہڈی بے احتیاطی میں ٹوٹ جاتی ہے، ان میں سے ۲۰ فی صد ایک سال کے اندر ہی چل بستے ہیں۔

ایشیا میں عوامی صحت کو مدِ نظر رکھتے ہوئے یہ

پیش گوئی کی جا سکتی ہے کہ مستقبل میں یہ بیماری مہلک ثابت ہوگی۔ ایشیائی ماہرین نے یہ پیش گوئی کی ہے کہ ۲۰۵۰ء تک ہر سال ۳۲ لاکھ افراد کے کولھوں کی ہڈیاں اس بیماری کی وجہ سے ٹوٹ سکتی ہیں۔ ہڈیوں کا خستہ ہونا ۲۵ برس کی عمر میں بھی ہو سکتا ہے، لوگوں کو اس سے آگاہ ہونا چاہیے۔ اس بیماری سے، آپ اور آپ کے بچے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ بس آپ کو اپنے طرز زندگی میں تبدیلی لانی ہوگی۔

کیلسیئم کے فوائد

ایک عام سا خیال ہے کہ ہمارے ڈھانچے میں کوئی تبدیلی نہیں آ سکتی، جب کہ حقیقت اس کے برعکس ہے۔ ہر سال ہمارا جسم ہڈیوں کی اسفنج نما بافتوں (ٹشوز) کو ان کی جگہ سے ہٹا کر خالی جگہ کو پُر کرتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہماری سرگرمیاں عمر کے ہر حصے میں جسم پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ ہڈیوں کی شکست و ریخت اور تعمیر ۳۰ برس کی عمر تک ہوتی ہے، اس لیے آپ پابندی سے ورزش کریں اور ایسی چیزیں کھائیں، جن میں کیلسیئم شامل ہو۔

ہڈیوں کے بارے میں سوچیے کہ یہ ریٹائرمنٹ کا فنڈ ہیں، جسے آپ جوانی میں جمع کرتے ہیں تو بڑھاپے میں کام آتا ہے۔ بہت سے بچے اس حقیقت کو نہیں سمجھ پاتے، لہٰذا کیلسیئم کا مناسب ذخیرہ نہیں کر پاتے۔ یہ صورت حال تشویش ناک ہے، اس لیے کہ کیلسیئم کی ذخیرہ اندوزی ۹۰ فی صد افراد ۲۰ برس کی عمر تک ہی کر پاتے ہیں۔ چناں چہ کیلسیئم کی کمی کے سبب ہڈیوں میں بھربھرا پن پیدا ہونے لگتا ہے۔ ایک تازہ رپورٹ کے مطابق ۳۰ برس پہلے کے مقابلے میں اب بچوں کے بازو کی ہڈی ٹوٹنے کے حادثات میں نمایاں اضافہ ہوا ہے۔ لگتا ہے۔ بچوں کو کولا مشروبات کے بجائے دودھ اور کیلسیئم کی چیزیں زیادہ کھلائی پلائی جائیں تو اس مرض سے نجات مل سکتی ہے۔

۲۰۰۵ء کی ایک تحقیق کے مطابق ۸ سے ۱۳ برس کی لڑکیوں کو سات برس تک روزانہ ۸۰۰ ملی گرام کیلسیئم کھلایا گیا، جو کہ تجویز کردہ مقدار یعنی ۱۳۰۰ ملی گرام سے بہت کم تھا۔ اس کمی کو پورا کرنے کے لیے نصف لڑکیوں کو کیلسیئم کے ضمیمے کھلائے گئے، جب کہ باقی لڑکیوں کو کمی پوری کرنے کے لیے کچھ نہیں دیا گیا۔ ڈاکٹر میٹکوک کہتے ہیں کہ جب بچے بالغ ہو رہے ہوں تو انھیں اضافی کیلسیئم کھلانے سے بہت سے فائدے حاصل ہوتے ہیں۔

وہ لڑکیاں جنھیں کیلسیئم کے ضمیمے کھلائے گئے تھے، ان کی ہڈیاں مضبوط ہو گئیں اور ان میں ٹوٹ پھوٹ کی شکایت ان لڑکیوں سے کم ہوگئی، جنھوں نے ضمیمے نہیں کھائے تھے۔

بہتر ہوگا کہ بڑے اور بچے ایسی غذائیں کھائیں، جن میں کیلسیئم شامل ہو، مثلاً دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی چیزیں۔ کیلسیئم مچھلیوں سے بھی حاصل کیا جا سکتا ہے۔ ہرے پتوں والی سبزیاں، سویابین اور کیلسیئم کے طاقت بخش مشروبات بھی اس کمی کو پورا کرتے ہیں۔

اپنے بچوں کو تلقین کیجیے کہ وہ روزانہ دن میں تین سے پانچ بار ہڈیاں مضبوط کرنے والی چیزیں کھائیں۔ اگر بچے یہ سوچ کر دودھ نہیں پیتے کہ وہ فربہ ہو جائیں گے

تو انھیں نئی تحقیق سے آگاہ کیجیے کہ وہ بچے جو کولا مشروبات زیادہ پیتے ہیں، ان کی نسبت دودھ زیادہ پینے والے بچے سڈول جسم کے ہوتے ہیں، جب کہ میٹھے مشروبات پینے والے بچے موٹے ہو جاتے ہیں۔

وہ افراد جو مناسب مقدار میں کیلسیئم نہیں کھا پاتے، انھیں کیلسیئم کے ضمیمے کھانے چاہییں۔ یہ ضمیمے خاص طور پر بچوں کے لیے بنائے جاتے ہیں۔ یہ خوشبودار اور چبانے کے قابل ہوتے ہیں، تاکہ بچے انھیں مزے لے کر کھا سکیں۔ لڑکیوں کو ضمیموں کی شکل میں ۱۰۰۰ ملی گرام کیلسیئم دیا جاتا ہے، نصف صبح اور نصف شام کو۔ کیلسیئم ۵۰۰ ملی گرام کی مقدار میں تیزی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ دوسری ادویہ کے ساتھ ضمیمے ردِّعمل ظاہر کرتے ہیں، اس لیے انھیں کھانے سے پہلے معالج سے مشورہ ضرور کر لیجیے۔

ڈاکٹر ہینی کہتے ہیں کہ حیاتین ''د'' چند غذاؤں سے ملتی ہے۔ قدرتی طور پر حیاتین ''د'' حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ آپ دھوپ میں بیٹھیں، لیکن پہلے یہ یقین کر لیں کہ اس سے آپ کی جلد کو کوئی نقصان تو نہیں پہنچے گا۔ عام طور پر دھوپ میں زیادہ دیر تک بیٹھنے سے جلد جھلس جاتی ہے۔ ضعیف افراد ہر چند کہ کافی دیر تک دھوپ میں بیٹھتے ہیں، مگر اس کے باوجود ان کے جسم میں حیاتین ''د'' کم ہو جاتی ہے۔ چناں چہ اس کی کمی کو ضمیموں سے پورا کیجیے۔ یہی سب سے بہتر طریقہ ہے۔

جوں جوں عمر میں اضافہ ہوتا جاتا ہے، آپ کی ہڈیاں گھلتی جاتی ہیں اور نئی بافتیں نہیں بنتیں۔ سن یاس کے بعد خواتین میں ایسٹروجن (OESTROGEN) کی کمی کے باعث ۲۰ فی صد ہڈیاں گل جاتی ہیں۔ اگر ہڈیوں پر توجہ دی جائے تو ان نقصانات سے بچا جا سکتا ہے۔ مردوں کو بھی نقصانات برداشت کرنا پڑتے ہیں، لیکن اتنے زیادہ نہیں، اس لیے کہ ان کا ڈھانچا مضبوط ہوتا ہے۔

اپنے ڈھانچے کو صحت مند اور مضبوط رکھنے کے لیے ہمیں پابندی سے ورزش کرنی چاہیے۔ بچوں کو روزانہ ایک گھنٹہ کھیل کود میں حصہ لینا چاہیے، جب کہ بالغ افراد کو کم از کم نصف گھنٹہ ورزش کر کے متحرک رہنا چاہیے۔ ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے پیدل چلنا اور جاگنگ کرنا مفید ہے۔ وزن اٹھانے والی ورزش کرنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ اچھلنے کودنے سے بھی ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ ۲۰۰۳ء میں جب برٹش کولمبیا یونی ورسٹی کی طالبات کو رسّی کودنے کی مشق دس منٹ کے لیے ہفتے میں تین بار کرائی گئی تو ان کی ہڈیوں کے ٹھوس پن میں اضافہ ہو گیا۔ بچوں کو اپنی ہڈیاں مضبوط رکھنے کے لیے رسّی کودنا، فٹ بال کھیلنا اور اسکیٹنگ کرنا چاہیے۔

وزن اٹھانے والی ورزشوں کی عادی خواتین جب سنِ یاس تک پہنچتی ہیں تو ان کی ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں اور انھیں کم نقصانات پہنچتے ہیں۔ یہاں تک کہ اَسّی برس میں کی جانے والی ورزشوں سے بھی فائدہ پہنچتا ہے اور عمر رسیدہ ہونے پر بھی کولھوں کی ہڈیاں نہیں ٹوٹتیں، اس لیے کہ وہ مضبوط ہو چکی ہوتی ہیں۔ ☆

صحت مند جلد، روشن آنکھوں اور لمبے بالوں کا راز

شیخ عبدالحمید عابد

آپ وہی کچھ ہیں، جو آپ کھاتے ہیں یہ مقولہ صرف آپ کی جسمانی ساخت پر ہی لاگو نہیں ہوتا، بلکہ آپ کے چمکتے بال، مضبوط ناخن، روشن آنکھیں، صحت مند جلد اور موتی جیسے دانتوں پر بھی صادق آتا ہے۔ ذیل میں بتایا گیا ہے کہ صحت مند جلد، چمکتے دانت، خوب صورت بال، صحت مند ناخن اور روشن آنکھوں کے لیے کون سی غذا مفید اور ضروری ہے۔

جلد انسان کی خوب صورتی اور وجاہت کا سب سے بڑا سرمایہ ہے۔ جلد صحت مند نہ ہو تو خوب صورت شخصیت کا حصول ایک خواب ہی رہے گا۔ انسانی جلد خلیوں سے ترتیب پاتی ہے۔ ان خلیوں کو ان کی غذا فراہم کرنا ضروری ہے۔ اچھی جلد کے لیے لحمیات (پروٹینز) ضروری ہیں۔ ان کے حصول کے لیے ہمیں گوشت، انڈے، مچھلی اور پنیر کھانا چاہیے۔ ایسی غذا کھانا بہت



ضروری ہے، جس میں فولاد شامل ہو، کیوں کہ فولاد آپ کے خون کو یہ طاقت مہیا کرتا ہے کہ وہ آکسی جن کو جلد کے خلیوں تک پہنچا دے۔ فولاد کلیجی اور پالک میں زیادہ ہوتا ہے۔

حیاتین الف (وٹامن اے) کھانی بھی ضروری

ہے۔ حیاتین الف مچھلی کے تیل، سبزیوں، دودھ، گاجر، پالک اور آم میں پائی جاتی ہے۔

چمکتے دانت

صاف ستھرے دانت آپ کی شخصیت کی خوب صورتی کی بنیاد ہیں۔ میلے دانت اور بودار منھ آپ کی پوری شخصیت تباہ کر دیتے ہیں۔ دانت جسم کے مضبوط ترین مادّے کیلسیئم فاسفیٹ سے بنتے ہیں۔ آپ کے جسم کی ہڈیاں بھی اسی مادّے سے بنتی ہیں۔ جسم میں حیاتین الف کی کمی بھی مادّے کی تشکیل میں رکاوٹ بنتی ہے۔ دانتوں اور مسوڑوں کو بھی ورزش کی ضرورت ہوتی ہے۔ چناں چہ ایسی غذا کھانی ضروری ہے، جس میں دانتوں کو محنت کرنی پڑے، جیسے گاجر، گنڈیری وغیرہ۔ کیلسیئم حاصل کرنے کے لیے دودھ کے علاوہ دہی، مکھن، پنیر، کلیجی اور ہڈیوں کا گودا کھائیں۔ غذا ہمیشہ چبا کر کھائیں۔

خوب صورت بال اور ناخن

صحت مند بال حسن میں اضافہ کرتے ہیں۔ صاف ستھرے ناخن بھی آپ کی صحت اور شخصیت کی عکاسی کرتے ہیں۔ بالوں کا باہر سے نہیں، بلکہ اندر سے صحت مند ہونا ضروری ہے۔ بال اور ناخن دونوں بڑھتے ہیں اور آپ کے خون سے غذا حاصل کرنے کے محتاج ہوتے ہیں۔ دونوں کو صحت مند رکھنے کے لیے گوشت، مچھلی، انڈے، پنیر اور بے چھنا اناج کھانا ضروری ہے۔ زیادہ شکر کھانا آپ کے بالوں، ناخنوں اور دانتوں کے لیے نقصان دہ ہے۔ حیاتین ب (وٹامن بی) والی اشیا زیادہ کھانی چاہییں۔

روشن آنکھیں

آنکھ کے لیے چھے عضلات کام کرتے ہیں۔ ہر آنکھ میں ایسے خلیات ہوتے ہیں، جو دیکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ آنکھوں کی صحیح کارکردگی اور خوب صورتی کے لیے روزانہ متوازن غذا کھانی ضروری ہے۔ آپ کی آنکھوں کو سب سے زیادہ حیاتین الف اور ب کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ حیاتین د (وٹامن ڈی) اور کیلسیئم کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

حیاتین ''د'' کھانے والے افراد کی بینائی اچھی ہوتی ہے۔ حیاتین الف کے لیے سبزیاں اور پھل کھانے چاہییں، مثلاً گاجر، آم، املوک وغیرہ۔ اس کے علاوہ مچھلی کا تیل، کلیجی، دودھ، پالک، گندم، گڑ، لیموں، ٹماٹر، سنگترہ وغیرہ بھی کھانا ضروری ہے۔ حیاتین ''د'' حاصل کرنے کے لیے مچھلی کا تیل اور کلیجی کھانی چاہیے۔ اس کے علاوہ روزانہ صبح کی دھوپ میں بھی بیٹھنا چاہیے۔ آنکھوں کی حفاظت اور صحت کے لیے بہترین ورزش یہ ہے کہ دونوں آنکھوں کو ہتھیلیوں سے ڈھانپ لیں اور اس اندھیرے میں غور سے چند منٹ دیکھنے کی کوشش کریں۔ یہ معمولی اور سادہ سی ورزش آنکھوں کے لیے بہت مفید ہے۔

☆☆☆

سب کا فائدہ

مولانا وحید الدین خاں

ایک لطیفہ ہے کہ شہنشاہ اکبر نے ایک روز اپنے خاص درباری بیربل سے کہا: ''بیربل! اگر ایک بادشاہ کی بادشاہت ہمیشہ رہتی تو کیا ہی اچھا ہوتا۔'' بیربل نے جواب دیا: ''عالی جاہ! آپ نے بجا فرمایا، لیکن اگر ایسا ہوتا تو آج آپ بادشاہ کیوں کر ہوتے۔''

اکبر نے بادشاہت کو اپنی ذات سے شروع کیا، اس نے سوچا کہ اگر دنیا میں یہ اصول رائج ہو کہ ایک بادشاہ باقی رہے تو میں ہمیشہ اسی طرح بادشاہ بنا رہوں گا۔ اکبر بھول گیا کہ بادشاہ کا سلسلہ تو دنیا میں اس وقت سے ہے، جب وہ پیدا بھی نہیں ہوا تھا۔ ایسی حالت میں اگر اکبر کا پسندیدہ اصول دنیا میں رائج ہوتا تو اس کی نوبت ہی نہ آتی کہ اکبر بادشاہ بن کر تخت پر بیٹھے۔

اکثر ایسا ہوتا کہ انسان اپنی ذات کو سامنے رکھ کر سوچتا ہے۔ وہ صرف ذاتی مفاد کے تحت اپنے گرد ایک نقشا بنالیتا ہے۔ وہ بھول جاتا ہے کہ اس دنیا میں وہ اکیلا نہیں ہے۔ چناں چہ بہت جلد خارجی حقیقتیں اس سے ٹکراتی ہیں اور اس کے نقشے کو توڑ ڈالتی ہیں۔ اس وقت انسان کو معلوم ہوتا ہے کہ اس کا ذاتی مفاد بھی اسی میں تھا کہ وہ مجموعی مفاد کا لحاظ کرتا۔

اگر آپ اپنی ذات کا فائدہ چاہتے ہوں، تب بھی آپ کو سب کا فائدہ چاہنا چاہیے۔ سب کے فائدے میں آپ کا فائدہ بھی ہے۔ اس دنیا میں ہر آدمی ایک اجتماعی کشتی میں سوار ہے۔ کشتی کے بچاؤ میں اس کی اپنی ذات کا بچاؤ بھی اپنے آپ شامل ہے۔

جن لوگوں کو اس دنیا میں کچھ مواقع ملتے ہیں، وہ اکثر یہ غلطی کرتے ہیں کہ اپنی ذات کے لحاظ سے اصول اور قاعدے بنانے لگتے ہیں۔ وہ جس طریقے میں اپنا فائدہ دیکھتے ہیں، اس کو رائج کرنے لگتے ہیں، مگر یہ طریقہ اکثر الٹا پڑتا ہے، کیوں کہ اس دنیا میں کوئی شخص ہمیشہ ایک حال پر نہیں رہتا۔

مواقع کبھی ایک شخص کے ہاتھ میں آتے ہیں اور کبھی وہ دوسرے کے ہاتھ میں چلے جاتے ہیں۔ ایسی حالت میں محض اپنی ذات کو سامنے رکھ کر قواعد بنانا عقل مندی نہیں، کیوں کہ عین ممکن ہے کہ حالات بدلیں اور جو چیز پہلے آپ کو اپنے موافق نظر آتی تھی، وہ بعد میں آپ کی مخالف بن جائے۔ اپنی ذات کو مرکز بنا کر سوچنا بہ اعتبارِ حقیقت نہ اپنی ذات کے لیے مفید ہے اور نہ بقیہ انسانیت کے لیے۔

☆☆☆

[illegible] چار طریقے

یہ حقیقت ہے کہ خواتین جب وزن کرنے کی مشین پر کھڑی ہوتی ہیں تو اندیشوں اور وسوسوں سے ان کا دل دھڑکنے لگتا ہے۔ وہ اپنے بڑھتے ہوئے وزن سے ہمیشہ خوف زدہ رہتی ہیں۔ ان کو یہ اندیشہ بھی رہتا ہے کہ وہ تیزی سے بوڑھی ہو رہی ہیں۔ وقت گزرنے پر بڑھاپا بھی آتا ہے، مگر اس کا تدارک بھی ہو سکتا ہے۔ ذیل میں ہم آپ کو چار ایسے طریقے بتا رہے ہیں، جنھیں اپنا کر خواتین دل کش نظر آ سکتی ہیں۔

جب عمر میں اضافہ ہونے لگتا ہے تو جھریاں سب سے زیادہ پریشان کن ہوتی ہیں۔ اپنی صحت اور غذا کی طرف توجہ نہ دینے سے یہ علامت آنکھوں کے قریب ظاہر ہونے لگتی ہے۔ بنیادی بات یہ ہے کہ ہماری جلد خشک اور کھردری ہونے لگتی ہے، جس کی وجہ سے چہرے پر



جھرّیاں نمودار ہونے لگتی ہیں۔ان کا خیال رکھیے اور تدارک کیجیے۔

(۲) اپنا وزن اور ورزش کرتے رہیے

بڑھتے ہوئے وزن کو کم کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ پابندی سے ورزش کریں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ ہر روز تیس منٹ کے لیے ورزش کریں اور متحرک رہیں۔ورزش کرتے وقت آپ یوگا، پیراکی اور ہوازا (AEROBIC) ورزش آزما سکتی ہیں۔

(۳) سبزیاں کھایئے

آپ کی غذا میں سبزیاں، پھل، پھلیاں اور بغیر چھنا آٹا شامل ہونا چاہیے۔ایسی سبزیوں کا انتخاب کیجیے، جو مختلف رنگ کی ہوں۔ یہ اس وقت بے حد ضروری ہے، جب کہ آپ کی عمر پچاس برس سے تجاوز کر چکی ہو۔ اس وقت روزانہ ۲۰۰ ملی گرام کیلسیئم کھانا لازمی ہے

(۴) اچھی نیند لیجیے

جسم کو متحرک رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ مناسب نیند لیں۔ ہم میں سے کچھ خواتین رات کو پانچ سے چھے گھنٹوں کے لیے سوتی ہیں۔ چند ایسی بھی ہیں، جو نو سے دس گھنٹوں کے لیے سونا پسند کرتی ہیں، لیکن اوسطاً ہر ایک کو سات سے آٹھ گھنٹے کے لیے سونا چاہیے۔اتنا وقت مناسب ترین ہے۔

☆☆☆

دانتوں کے معالج سے خوف زدہ نہ ہوں

یہ حقیقت ہے کہ ہر چار میں سے ایک شخص دانتوں کے معالج کے پاس جانے سے خوف محسوس کرتا ہے۔ممکن ہے جب معالج دانتوں کی صفائی کے لیے ڈرل مشین چلاتا ہو تو اس کی آواز سے آپ خوف زدہ ہو جاتے ہوں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ جب وہ ڈرل مشین چلا کر دانتوں پر جما ہوا میل صاف کرتا ہو تو آپ درد محسوس کرتے ہوں۔اپنے معالج کو اس سے آگاہ کیجیے، وہ اس کا حل تلاش کرلے گا۔اس کے علاوہ ذیل میں دی گئی ہدایات پر عمل کرنے سے آپ کی مشکلات ختم ہو جائیں گی۔

کوشش کیجیے کہ اوّل وقت میں آپ کا کام ہو جائے، تاکہ آپ کے دن کا بیشتر وقت بچ جائے۔اپنے معالج سے کہیے کہ وہ ماحول کو خوش گوار بنانے کے لیے نائٹرس اوکسائڈ (NITROUS OXIDE) کا استعمال کرے۔اس اوکسائڈ کو ''لافنگ گیس'' (LAUGHING GAS) بھی کہتے ہیں۔ یہ گیس فرحت بخش ہوتی ہے۔اگر آپ اپنا دانت بھروا رہے ہوں تو اپنا موبائل بھی ساتھ لے جائیں اور ہیڈ فون بھی۔تحقیق کرنے والے کہتے ہیں کہ آپریشن کے دوران اگر مسحور کن موسیقی سنی جائے تو مریض پر خوش گوار اثر پڑتا ہے اور اس کے خوف و اضطراب میں کمی آجاتی ہے۔

ہمدرد فاؤنڈیشن کا علمی و سائنسی منصوبہ

ہمدرد سائنس انسائکلو پیڈیا

علم و سائنس کے میدان میں ہونے والی تحقیقات، انکشافات

اور ایجادات سے واقفیت موجودہ دور کا اہم ترین تقاضا ہے

شہید پاکستان حکیم محمد سعید کے شروع کردہ منصوبے کے تحت

ہمدرد سائنس انسائکلو پیڈیا کی آٹھ جلدوں میں سے

چھے جلدیں شائع ہو چکی ہیں

ان جلدوں کو سائنس کے ماہرین کی نظر ثانی کے بعد نئی ترتیب اور جدید

معلومات کے ساتھ زیادہ مفید اور بہتر بنا کر پیش کیا گیا ہے

اُردو میں سائنس کے موضوع پر یہ انسائکلو پیڈیا موجودہ دور کی اہم تعلیمی اور علمی

ضرورت اور وقت کے تقاضوں کو پورا کرنے میں بہت معاون اور مفید ہے۔

اس میں قدیم اور جدید سائنسی تخلیقات، تحقیقات، ایجادات اور

معلومات کو دل چسپ انداز میں رنگین اور سادہ تصاویر کے ساتھ

بیان کیا گیا ہے۔ بچوں اور بڑوں کے لیے یکساں مفید ہے

مدیران: سعدیہ راشد۔ مسعود احمد برکاتی

بڑے سائز میں، خوب صورت، باتصویر اور چار رنگ ٹائٹل

چھے جلدوں کا سیٹ: پندرہ سو روپے

ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان، ہمدرد سینٹر، ناظم آباد نمبر ۳، کراچی

مِسواک سے صحت اچھی، دانت خوب صورت

حکیم راحت نسیم سوہدروی

جس کے دانت اچھے ہوتے ہیں اس کی صحت بھی اچھی ہوتی ہے۔ اگر دانت صحت مند نہ ہوں تو اعضائے جسم پر بھی مختلف بیماریوں کی وجہ سے بُرے اثرات پڑتے ہیں اور انسان کی صحت خراب ہو جاتی ہے۔ صاف ستھرے، چمکیلے اور سفید دانت نہ صرف خوب صورتی و تندرستی کا باعث ہوتے ہیں، بلکہ چہرے کی جاذبیت میں بھی اضافہ کرتے ہیں۔ دانتوں کو مضبوط بنانے اور نظام ہضم کی خرابی سے بچنے کے لیے ان کو باقاعدگی سے صاف کرنا بہت ضروری ہے۔ اگر مناسب صفائی کا خیال نہ رکھا جائے تو دانت بوسیدہ اور مسوڑے خراب ہو جاتے ہیں۔ اس طرح یہ خرابی مسوڑوں میں پیپ کا باعث بنتی ہے، جس کے نتیجے میں منھ سے بو اور پھر بودار سانس انسان کو کسی مجلس میں بیٹھنے کے قابل نہیں چھوڑتی۔ ان حالات میں جو غذا کھائی جاتی ہے، وہ دانتوں اور مسوڑوں کی خراب رطوبات کے ساتھ معدے کو متاثر کرتی ہے اور جسم مختلف امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج کل ذرائع ابلاغ پر دانتوں کی صفائی کے لیے مختلف قسم کے ٹوتھ پیسٹ زیادہ فروخت اور شہرت کے لیے بڑے دعووں کے ساتھ پیش کیے جاتے ہیں۔ کسی میں فلورائڈ شامل ہوتا ہے تو کسی میں لونگ کا تیل۔ ان کو خوشبودار بنانے کے لیے مختلف نباتات سے حاصل کردہ ست (ESSENCE) بھی شامل کیے جاتے ہیں۔ ٹی وی، چینلز آج کے دور کے اہم ذرائع ابلاغ ہیں۔ عوام کی بہت بڑی تعداد ان سے متاثر ہوتی ہے۔ ہوسکتا ہے کہ ان ٹوتھ پیسٹوں کے کچھ فوائد بھی ہوں، مگر یہ قدرتی اشیا کا مصنوعی متبادل تو ہوتے ہیں، لیکن ان جیسی خصوصیات کے حامل نہیں ہوتے۔ یہی وجہ ہے کہ ٹوتھ پیسٹ کے بڑھتے ہوئے استعمال کے باوجود دانتوں کے امراض میں اضافہ ہو رہا ہے۔ جوانی اور بڑھاپے میں نہیں، بلکہ بچپن میں ہی دانت نکلوائے جا رہے ہیں۔۔ دانتوں پر جمنے والی میل کی تہ (پلاک) اور دانتوں میں سوراخ اس کے علاوہ ہیں۔ ہزاروں سال قبل کے انسان کے دانت آج کے انسان کے مقابلے میں مضبوط تھے۔ امریکا کی مشی گن یونی ورسٹی میں کئی برسوں سے دانتوں پر تحقیق جاری ہے۔ تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ پہلے کا انسان موٹا اناج کھاتا تھا اور جفاکش تھا، مگر اب جدید مشینی زندگی کی سہولتوں کے باعث باریک پسی ہوئی اشیا آسانی مل جاتی ہیں۔ انسان کی صحت کا معیار گر رہا ہے۔ پہلے لوگ گنا دانتوں سے چھیل کر کھایا کرتے تھے۔ اب گنڈیریاں آ گئی ہیں۔ کون گنا کھانے کی زحمت کرے۔ اب گنے کے رس پر اکتفا کیا جاتا ہے، جس کی وجہ سے ہمارے دانت اور مسوڑے کم زور ہو رہے ہیں۔ جسم کو توانائی غذا سے ملتی ہے۔ غذا منھ میں داخل ہو کر دانتوں کے درمیان پستی اور باریک ہوتی ہے۔ اگر دانت صحت مند نہ ہوں تو غذا نہ صحیح طور پر ہضم

ہوگی اور نہ جسم تندرست رہے گا۔

دانتوں کے امراض سے بچنے کے لیے مسواک کا استعمال بہت ضروری ہے۔ فطرت انسانی صحت کے لیے بہت فیاض ہے۔ دانتوں کے لیے مسواک ہمیشہ سے دست یاب ہے۔ مسواک کے نرم ریشے میں موجود جراثیم کش مادّہ دانتوں اور مسوڑوں کے امراض ختم کرسکتا ہے۔ احادیث مبارک میں بھی دانتوں کی صحت کے لیے مسواک استعمال کرنے پر زور دیا گیا ہے۔ یہ سنت بھی ہے۔ اس کا ثواب بھی ہے اور فائدے بھی۔ تقریباً سات صدیوں قبل سے ہی مسواک کا استعمال ہو رہا ہے۔ اہلِ عرب اسے بہت مفید خیال کرتے ہیں، مگر جدید دور نے جہاں انسان کو آسایشوں کا عادی بنا دیا ہے، وہاں وہ اب مسواک کے بجائے ٹوتھ پیسٹ کا بھی عادی بن گیا ہے۔ نمازِ جمعہ کے بعد مساجد کے باہر مسواک فروخت کی جاتی ہے، مگر اس کا استعمال کم ہو گیا ہے۔ مسواک آسانی سے مل جاتی ہے۔

مسواک کی اقسام

مسواک نیم، کیکر، پھلاہی، زیتون اور سکھ چین کے درخت کی شاخوں سے بنائی جاتی ہے، مگر ہمارے ہاں پیلو، کیکر اور نیم کی شاخوں سے بنی مسواک زیادہ مقبول ہے۔ پیلو میں موجود ٹینک ایسڈ (TANNIC ACID) مسوڑوں کی خراب رطوبات کو دور کر کے انھیں خشک کرتا ہے۔ اس میں موجود فلورائڈ دانتوں کے تحفظ کو روکنے اور انھیں چمکانے میں کارآمد ہے۔ اس میں موجود حیاتین ج (وٹامن سی) دانتوں کو صحت مند رکھتی ہے اور کلورین جراثیم کش اثرات رکھتا ہے۔ کیکر کی مسواک دانتوں کو مضبوط اور صاف کرتی ہے۔ منہ سے بو ختم کرتی اور بینائی کو بھی فائدہ دیتی ہے۔ نیم کی مسواک کڑواہٹ کے باعث پہچانی جاتی ہے، تاہم غلیظ رطوبات کا اخراج کرتی ہے، جس سے منہ صاف اور دانت چمک دار ہو جاتے ہیں۔ یہ دانتوں کے اندر پھنسے غذائی اجزا نکالتی ہے۔ دانتوں پر جمنے والی میل کی تہ کو ختم کرنے کے لیے مفید ہے۔

مسواک کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ پانی سے بھرے گلاس میں اس کا سر بھگو دیں۔ کچھ دیر بعد جب وہ نرم پڑ جائے تو دانتوں سے گیلے حصے کو کچل اور چھیل کر ٹوتھ برش کی طرح بنالیں۔ پھر اس حصے سے دانتوں کو اچھی طرح رگڑیں، پانچ منٹ تک مسواک کرنا کافی ہے۔ ہر چوبیس گھنٹے بعد مسواک کا وہ حصہ کاٹ کر باقی زندگی سے الگ کر دیں، جو استعمال کیا گیا ہے۔ خشک مسواک استعمال نہ کریں، کیوں کہ یہ مسوڑوں کو زخمی کرسکتی ہے۔

مسواک کی خصوصیات

☆ یہ جراثیم کش (اینٹی بایوٹک) ہوتی ہے۔
☆ یہ دافع عفونت (اینٹی سیپٹک) ہے۔
☆ دانتوں کو کیلسیئم اور کلورین فراہم کرتی ہے۔
☆ دانتوں کے درمیان موجود غذائی ریشے نکال دیتی ہے۔
☆ منہ سے بو ختم کرتی ہے۔ مسوڑوں کی حفاظت کرتی ہے۔
☆ دانتوں کو چمک دار بناتی ہے۔ بھوک بڑھاتی اور ہضم کے نظام کو درست رکھتی ہے۔

جِلد کی خشکی ۔۔۔ ایک مسئلہ

مدیحہ سیّد

جاڑوں کی آمد کے ساتھ ہی ہونٹ پھٹنے لگتے ہیں اور جلد خشک ہو جاتی ہے۔ آپ خوب پانی پیتے ہیں، مگر اس کے باوجود جسم کی خشکی دُور نہیں ہوتی۔ جن افراد کی جلد پہلے سے خشک ہو، ان کے لیے یہ موسم تکلیف دہ ہوتا ہے، جب کہ چکنی جلد والوں کے لیے کوئی مسئلہ پیدا نہیں ہوتا۔

خشک جلد والوں کے جسم میں خشکی پیدا ہو جاتی ہے اور کریمیں یا لوشن لگانے سے بھی فرق نہیں پڑتا۔ اگر جلد کی طرف توجہ نہ دی جائے تو خشکی مزید بڑھ جاتی اور شدید کھجلی ہونے لگتی ہے۔

اس صورتِ حال سے خوف زدہ ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ ہم ذیل میں ایسی تدبیریں درج کر رہے ہیں، جن پر عمل پیرا ہو کر آپ جسمانی خشکی دور کر سکتے ہیں۔ آپ کی جلد نرم، ملائم اور چکنی ہو جائے گی۔ اس میں اندر اور باہر سے رطوبت پیدا ہو جائے گی۔

آپ کی جلد جسم کا سب سے طویل عضو ہے، جو تیزی سے بڑھتا ہے۔ چناں چہ ہمیں چاہیے کہ اس کی طرف توجہ دیں اور اسے نظر انداز نہ کریں۔ انسانی جلد ایک جان دار اور سانس لیتا ہوا عضو ہے، لہٰذا اسے اندر اور باہر سے صحت مند رکھنا ضروری ہے۔

اپنے جسم کی خشکی دُور کرنے کے لیے خالص ناریل کا تیل استعمال کریں، جو آسانی سے دست یاب ہے اور تقریباً سبھی کریموں اور لوشنوں میں ڈالا جاتا ہے۔ ناریل کے تیل میں غیر سیر شدہ (UNSATURATED) چکنائی ہوتی ہے۔ جاڑے کے موسم میں جب چکنائی جلد کے مساموں سے خارج ہو جاتی ہے تو ناریل کا تیل اس کی کو پورا کر دیتا ہے۔ ناریل کا تیل تعدیے کو دور کرتا اور جلد پر بیرونی طور پر اثر انداز ہونے والے جراثیم سے بھی ہمیں محفوظ رکھتا ہے۔

ناریل کے تیل میں حیاتین ھ (وٹامن ای) شامل ہوتی ہے، جو جلد کو صحت مند رکھتی اور اس کی افزایش کرتی ہے۔ جلد پر اگر خراش پڑ جائے تو حیاتین ھ اسے مندمل کر دیتی ہے۔ چناں چہ ناریل کا تیل لگانے سے آپ کی جلد ملائم اور چکنی رہتی ہے۔ اس میں ایسے لحمیات (پروٹینز) شامل ہوتے ہیں، جن سے جلدی بیماریوں کے علاوہ جھرّیاں بھی کم ہو جاتی ہیں، لہٰذا یہ بڑھاپے کی رفتار کو کم کرتا ہے۔

خواتین میک اپ کرتے وقت ناریل کے تیل کو

ابتدا میں استعمال کرسکتی ہیں۔ خشکی دُور کرنے کے لیے اسے چہرے اور ہاتھ پاؤں پر لگائیں۔ جاڑے کی شدت میں جب سرد ہوا آپ کو زیادہ پریشان کرتی اور جِلد کو کھردرا کردیتی ہے تو رات کے وقت ناریل کا تیل سارے جسم پر مَل لیں۔ صبح بیدار ہونے پر جِلد کا کھردراپن دُور ہو چکا ہوگا۔

جِلد اور جسم کی خشکی دور کرنے کے لیے آپ دودھ کی کریم میں شہد ملا کر چہرے پر لگاسکتی ہیں۔ چہرے پر لگانے کے علاوہ اس آمیزے کو جسم کے خشک حصوں پر بھی لگایا جاسکتا ہے۔ یہ جِلد میں چکناہٹ پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ بہتر طور پر اس کی صفائی بھی کردے گا۔

جن افراد کے گھر میں گھیکوار کا پودا ہو، وہ اس کا چھوٹا سا ٹکڑا کاٹ لیں اور اس کا گودا نکال کر چہرے پر مَل لیں۔ گھیکوار جراثیم کُش اور دافع عفونت ہے۔ اسے خشک جِلد پر لگانے سے یہ شکایت دُور ہوجاتی ہے۔ اسے استعمال کرنے سے جِلد پر ایک ہلکی سی حفاظتی تہ جم جاتی ہے۔

جاڑوں میں سر کے بالوں میں بھی خشکی پیدا ہوجاتی ہے۔ سردیوں میں سر سب سے زیادہ متاثر ہوتا ہے۔ سر کی خشکی دُور کرنے کے لیے کوئی اچھا سا شیمپو خرید لیں اور اسے ہفتے میں دو یا تین بار استعمال کریں۔ غسل کرنے سے پہلے اگر ناریل کا تیل لگالیں تو بہتر ہے۔ اس سے بالوں کی چکناہٹ قائم رہے گی۔

سر کے بالوں میں گرد و دھول جم جاتی ہے، اس لیے انھیں شیمپو سے دھونا ضروری ہے۔ بالوں کو صاف ستھرا رکھنے کے لیے آپ یہ عمل دو بار بھی کرسکتے ہیں۔ شیمپو سے نہانے کے بعد بالوں میں کوئی اچھا سا موائسچرائزر لگالیجیے۔ موائسچرائزر صرف بالوں میں لگایئے۔ اسے کھوپڑی تک نہ پہنچنے دیجیے۔

اپنے آپ کو تروتازہ رکھنے اور جِلد کو خشکی سے محفوظ رکھنے کے لیے پانی خوب پییں۔ دن میں آٹھ سے بارہ گلاس پانی پینا ضروری ہے۔ پانی کی کمی (DEHYDRATION) دور کرنے کے لیے اس سے اچھا اور کوئی طریقہ نہیں ہے۔

بعض افراد کا خیال ہے کہ غسل کرنے سے پانی کی کمی دور ہوجاتی ہے۔ یہ محض خام خیالی ہے اس سے پانی کی کمی میں اضافہ ہوجاتا ہے اور جِلد پہلے سے زیادہ خشک ہوجاتی ہے۔

اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ غسل کرنا چھوڑ دیں۔ صفائی کے لیے غسل بہرحال ضروری ہے، مگر غسل تیز گرم پانی سے نہ کیجیے۔ اس سے پانی کی کمی میں اضافہ ہوجائے گا اور جِلد بہت خشک ہوجائے گی۔ چناں چہ اس سے اجتناب کیجیے۔ غسل کے بعد نمی کی حالت میں ہی موائسچرائزر استعمال کریں۔ غسل کے بعد جسم کو تولیے سے نہ رگڑیں، بلکہ تھپتھپا کر خشک کریں۔ تولیے کو جِلد پر رگڑنے سے جِلد کی چکناہٹ ختم ہوجاتی ہے، جو نقصان دہ ہے۔

نگلیریا — دماغ کے لیے خطرہ

ایف۔ایچ۔مغل

۲۰۱۴ء میں "نگلیریا فاؤلری ایبا" سے بارہ افراد کی ہلاکت ہوئی تھی۔ یہ ایبا (AMOEBA= ایک خلوی جان دار) ناک کے ذریعے سے پانی کے ساتھ دماغ تک پہنچ جاتا ہے اور دماغ کو چاٹنا شروع کر دیتا ہے، جس سے انسان کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ نگلیریا سے ۲۰۱۴ء میں ایک عمر رسیدہ شخص کی موت ہوئی، جس کی عمر ۵۷ برس تھی۔ اس کی شکار ایک کم سن بچی بھی تھی، جس کی عمر صرف ۹ ماہ تھی۔ ملیر، کراچی کی رہنے والی حمیرہ بانو سب سے پہلے اس ایبا کا شکار ہوئی۔ اس کی موت کے بعد کراچی کے ہیلتھ ڈائرکٹر ڈاکٹر ظفر اعجاز نے کہا: "یہ بات اب تک سمجھ میں نہیں آئی کہ حمیرہ بانو اس خطرناک ایبا کی زد میں کیسے آ گئیں۔"

نگلیریا فاؤلری گرم پانی سے محبت کرنے والا ایبا ہے اور عام طور پر یہ گرم اور تازہ پانی میں رہتا ہے، مثلاً جھیلوں، تالابوں یا سوئمنگ پولوں میں۔ یہ زیر زمین یا پانی کے بالائی ٹینکوں میں بھی ہوتا ہے۔ عموماً ۴۶ درجے سینٹی گریڈ پر زندہ رہتا اور پھلتا پھولتا ہے۔ ہم سب کا واسطہ روز پانی سے پڑتا ہے اور یہ پانی ہی کے ذریعے سے ہمارے دماغ میں پہنچ کر ہمیں ہلاک کر دیتا ہے۔ اس کا شافی علاج ابھی تک دریافت نہیں ہو سکا ہے۔

عالمی طور پر یہ حقیقت تسلیم کی جا چکی ہے کہ جن پیراکی کے تالابوں میں کلورین کی مقدار کم ہوتی ہے یا بالکل نہیں ہوتی، وہاں سے یہ ایبا پیراکوں پر حملہ آور ہوتا ہے، مگر حیرت کی بات یہ ہے کہ پاکستان میں جو بارہ افراد اس ایبا سے ہلاک ہوئے، وہ پیراکی کے تالاب میں کبھی نہیں گئے۔

نگلیریا فاؤلری ایبا ناک کے راستے دماغ تک پہنچ جاتا ہے۔ گھروں اور مسجدوں میں وضو کے دوران یہ ایبا ہم پر حملہ آور ہوتا ہے، لہٰذا احتیاط کرنی چاہیے۔ گھروں اور مسجدوں میں یہ ایبا اس پائپ لائن سے آتا ہے، جس سے پانی فراہم کیا جاتا ہے۔

اہلِ کراچی کو کلری جھیل اور حب ڈیم سے پانی فراہم کیا جاتا ہے اور ان دونوں مقامات پر نگلیریا فاؤلری ایبا سے بچاؤ کا کوئی انتظام نہیں ہے۔ یہ پانی کے منبع سے ہوتا ہوا پائپ لائن میں داخل ہو جاتا ہے۔ چوں کہ پانی میں کلورین کی مناسب مقدار نہیں ملائی جاتی یا اسے اچھی طرح سے فلٹر نہیں کیا جاتا، اس لیے یہ پانی استعمال کرنے والے فرد کی ناک کے ذریعے سے دماغ تک پہنچ جاتا ہے۔

پائپ لائن کے ذریعے سے فراہم کیے جانے والے پانی میں کلورین کی کمی اس لیے ہو جاتی ہے کہ یہ پائپ لائن کی اندرونی دیواروں سے چپک جاتی ہے۔ جب پرانی پائپ لائن کو نکال کر نئی پائپ لائن بچھائی جاتی

ہے تو پائپ کی اندرونی سطح کا مشاہدہ کرکے کلورین کی تہ دیکھی جاسکتی ہے۔

پانی میں ملائی جانے والی کلورین کی مقدار درست ہو تو دماغ چاٹنے والے اس امیبا پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

پائپ لائن میں وقفے وقفے سے پانی بہنے کے باوجود نگلیریا فاؤلری پائپ لائن کی دیواروں سے چپک جاتا ہے۔ اس کے علاوہ فراہمی آب کی پائپ لائنوں میں دراڑ یا شگاف پڑنے کی وجہ سے بھی مہلک چیزیں اس وقت پانی میں شامل ہوجاتی ہیں، جب پائپ لائنوں میں پانی کا دباؤ کم ہوتا ہے۔

کلورین کی نامناسب مقدار سے پانی کا ذائقہ خراب ہوجاتا ہے۔ کلورین کی مقدار زیادہ ہونے کی بنا پر پائپ لائن میں اندرونی طرف زنگ لگ سکتا ہے۔ بدقسمتی سے نگلیریا فاؤلری کو گھر میں آنے والے پانی میں ختم نہیں کیا جاسکتا، لہٰذا حکومت کو چاہیے کہ وہ اس پر قابو پائے۔ گھروں کے زیر زمین اور چھت پر بنے ہوئے پانی کے ٹینکوں کی پابندی سے صفائی سے بہتر نتائج برآمد ہوسکتے ہیں، لیکن کلورین پر قابو نہیں پایا جاسکتا اس لیے کہ پانی میں کلورین کی مقدار زیادہ ہوجانے پر پانی کا ذائقہ تبدیل ہوجاتا ہے اور جلد در آنکھوں میں جلن ہونے لگتی ہے۔ بچے بیماریوں کا شکار ہوجاتے ہیں۔ گھر کی پائپ لائن زنگ آلود ہوجاتی ہے، جسے صاف کرنا ممکن نہیں، چناں چہ حکومت کو چاہیے کہ وہ اس طرف توجہ دے اور دماغ چاٹنے والے امیبا کا خاتمہ کرے۔

☆☆☆

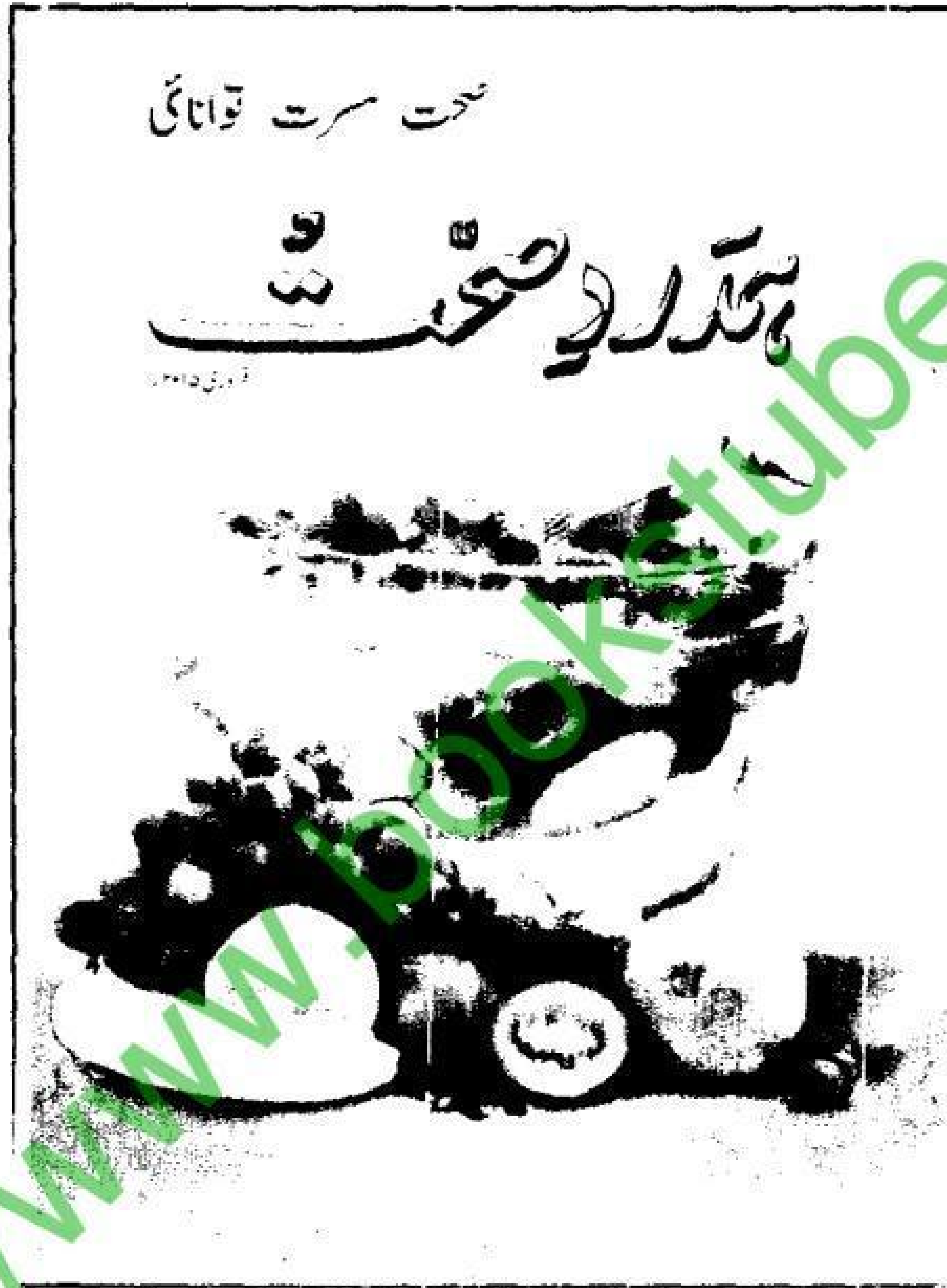
پھلوں اور سبزیوں کو نظر انداز نہ کریں

ایک حالیہ تحقیق سے پتا چلا ہے کہ جو افراد روزانہ ایک کیلا کھاتے ہیں، وہ فالج سے محفوظ رہتے ہیں۔ کیلے میں پوٹاشیئم زیادہ پایا جاتا ہے۔ ایک کیلے میں تقریباً ۷۵ حرارے (کیلوریز) ہوتے ہیں۔ کیلا ان افراد کے لیے بھی فائدے مند ثابت ہوا ہے، جو اپنا وزن گھٹانے کی کوشش کرتے ہیں اور توانائی کے حصول کے بھی خواہش مند ہیں۔

اسی طرح انگور بھی ہماری صحت کے لیے بہت ضروری ہیں۔ انگور میں حیاتین الف (وٹامن اے) اور حیاتین ج (وٹامن سی) کے علاوہ فاسفورس بھی پایا جاتا ہے۔ انگور میں گلوکوس کے علاوہ پھلوں کی شکر (فرکٹوس) بھی ہوتی ہے۔ اگر کسی کو تھکن محسوس ہو رہی ہو تو ایک گلاس انگور کا رس پینے سے تھکن دور ہو سکتی ہے۔

ہمیں اپنی جلد کی تازگی اور خوب صورتی کے لیے تازہ ترش پھل ضرور کھانے چاہییں۔ اس کے علاوہ جلد کی دل کشی اور رعنائی کے لیے ترش پھلوں کا رس بھی جلد پر لگانا اچھا ہوتا ہے۔ کینو کے رس میں تھوڑی سی گلیسرین اور گلاب کا عرق ملا کر چہرے پر لگانے سے چہرے پر شگفتگی آ جاتی ہے۔

غذائی عادات ہماری صحت پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہیں۔ غذا میں تازہ پھل اور سبزیاں شامل کرنے سے صحت اچھی رہتی ہے۔



صحت کے ماہرین مختلف امراض میں مبتلا مریضوں اور صحت مند افراد کو مشورہ دیتے ہیں کہ وہ گوشت اعتدال سے کھائیں اور زیادہ مسالے دار غذاؤں سے دور رہیں۔ نہاری، پائے، قورما، زیادہ مسالے والی بریانی، بھنا ہوا چٹ پٹا گوشت، بازاری تکے اور کباب کھانے سے پرہیز کریں، کیوں کہ ان چیزوں کو کھانے سے بدہضمی، سینے میں جلن اور معدے میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ہائی بلڈ پریشر اور دیگر امراض بھی سر اُٹھانے لگتے ہیں۔ ان غذاؤں کی جگہ پھل اور سبزیاں زیادہ کھانی چاہییں۔ سبزیوں میں چکنائی برائے نام ہوتی ہے۔ ساگ میں کیلسیئم ہوتا ہے۔ صحت

کے لیے ورزش بھی بہت ضروری ہے۔ اگر ورزش پابندی سے کی جائے اور جسم کو مناسب مقدار میں کیلسیئم ملتا رہے تو ہماری ہڈیوں کا ڈھانچا مستحکم اور مضبوط رہ سکتا ہے۔

یاد رکھیے ورزش نہ کرنے سے پیر کی رگوں میں خون جمنے کی خطرناک تکلیف کے لاحق ہونے کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے، لیکن اگر زیادہ پھل اور سبزیاں کھائی جائیں تو یہ خطرہ دور ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر تمباکو نوشی سے بچا جائے، متوازن غذا کھائی جائے اور اپنے وزن کا خیال رکھا جائے تو بہت سی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔ طرز زندگی تبدیل کرنے سے عمر میں بھی اضافہ ہو سکتا ہے۔

روزانہ ایک سیب کھانا چاہیے۔ یہ ہائی بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ سیب کھانے والے افراد نزلہ زکام سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔ سیب میں فولاد پایا جاتا ہے۔ پھول گوبھی، شلجم کے پتے، بند گوبھی اور سرسوں کا ساگ بھی کھانا چاہیے، ان کے کھانے سے پھیپڑوں کا سرطان لاحق نہیں ہوتا۔ روزانہ کھیرا بھی کھانا مفید ہے۔ کھیرا خون کو پتلا کرتا اور کولیسٹرول کو کم کرتا ہے۔

جو افراد فولک ایسڈ کی کمی کا شکار ہوں، وہ پالک، سنترے اور کیلا کھائیں۔ انھیں کھانے سے دماغی کمزوری بھی دور ہو جاتی ہے۔ عمر میں اضافے کے ساتھ یادداشت بھی کمزور ہو جاتی ہے، جس کے لیے فولک ایسڈ کھانا ضروری ہے۔ جن افراد کی یادداشت کمزور ہے، انھیں چاہیے کہ وہ پالک، سنترے اور کینو خوب کھائیں۔

حاملہ اور اس کے پیٹ میں پرورش پانے والے بچے کی صحت اور نشوونما کے لیے بھی پھل اور سبزیاں کھانی بہت ضروری ہیں۔ پھل اور سبزیوں میں حیاتین، خاص طور پر حیاتین ج اور حیاتین ب مرکب (وٹامن بی کمپلیکس) کے علاوہ معدنیات بھی ہوتی ہیں، جو صحت کے لیے مفید ہیں۔

☆☆☆

معالج سے مشورہ کیے بغیر ایسپرین نہ کھائیں

ایسپرین کھانے سے مرد عارضۂ دل اور خواتین فالج سے بچ جاتی ہیں، مگر ماہرین کہتے ہیں کہ ایسپرین زیادہ کھانے سے معدے سے خون بھی خارج ہو سکتا ہے۔

ماہرین کے مطابق مرد حضرات ۴۵ برس اور خواتین ۵۵ برس کی عمر سے پہلے ایسپرین نہ کھائیں۔ ۷۹ برس کی عمر میں مرد اور خواتین کو ایسپرین کھانا چھوڑ دینا چاہیے۔ ایسپرین کھانے سے پہلے معالج سے مشورہ ضرور کر لیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ایک دن چھوڑ کر ایسپرین کی ایک گولی کھانا بہتر ہے۔

☆☆☆

سنگھاڑا — ذائقے اور فائدے سے بھرپور

ثمینہ فیاض

سردیوں کے موسم میں ایک ایسا پھل بازار میں آتا ہے، جسے اکثر لوگ نظر انداز کر دیتے ہیں۔ نظر انداز کرنے کی وجہ اس کی شکل ہے، لیکن اگر آپ اس کی خصوصیات سے واقف ہو جائیں تو یقیناً اس سے کھانا پسند کریں گے۔ یہ بات سنگھاڑے کے بارے میں ہو رہی ہے،

یہ آلو کی طرح جڑ ہے۔ اس کا گودا سفید رنگ کا ہوتا ہے، جسے کچا یا اُبال کر کھایا جاتا ہے اور یہ چینی کھانوں میں زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ اس پھل کو روزمرہ کے استعمال میں لا کر آپ بہت فائدے حاصل کر سکتے ہیں۔ ہمارے یہاں یہ ریڑھیوں پر سستے داموں ملتے ہیں۔ لوگ اس کے فوائد سے زیادہ واقف نہیں اور رنگ برنگے پھلوں کی جانب زیادہ مائل ہوتے ہیں۔ اسے سلاد اور سوپ یہاں تک کہ پیزا میں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ سنگھاڑے شام میں ناشتے کے طور پر کھائے جا سکتے ہیں۔ یہ ذائقے میں ہلکے میٹھے اور خستہ ہوتے ہیں۔ سنگھاڑے کھانے سے بھوک میں اضافہ ہوتا ہے، لیکن وزن نہیں بڑھتا، کیوں کہ اس میں کولیسٹرول نہیں ہوتا، البتہ سوڈیم کی کم مقدار پائی جاتی ہے، جس سے وزن میں اضافہ نہیں ہوتا۔ وزن کم کرنے کے لیے آپ اسے سلاد کے ساتھ کھا سکتے ہیں۔ اس میں نشاستہ، کیلسیئم، جست، ریشہ، لحمیات (پروٹینز)، حیاتین ب (وٹامن بی)، پوٹاشیئم اور تانبا پائے جاتے ہیں۔ پوٹاشیئم کی اچھی مقدار کے سبب یہ ہائی بلڈ پریشر کو قابو میں رکھتا ہے۔ اس طرح یہ دل کے مریضوں کے لیے بھی بہت مفید ہے۔ سنگھاڑا اعصابی نظام میں بہتری پیدا کر کے دماغی صحت پر بھی مثبت اثر ڈالتا ہے۔

جریان کے علاج میں سنگھاڑے کا کھانا مفید ہوتا ہے۔ یہ قابض اور دیر سے ہضم ہونے والی غذا ہے، اس لیے اسے ایک وقت میں زیادہ مقدار میں کھانے کی صورت میں قولنج یا دردِ شکم کی شکایت ہو سکتی ہے۔

سنگھاڑا حلق کی خشکی کو دور کرتا ہے۔ اس میں موجود کیلسیئم اور تانبے کی وجہ سے دانت مضبوط اور چمک دار ہو جاتے ہیں۔ یہ مسوڑوں کو بھی فائدہ دیتا ہے اور ہڈیاں مضبوط بناتا ہے۔

سنگھاڑے کی ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ یہ گردے کی پتھری کو توڑتا اور کھانسی کو روکتا ہے۔ سنگھاڑے کو دہی کے ساتھ کھانے سے اسہال کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ یہ جسمانی کمزوری کو دور کر کے جسم کو فربہ بناتا ہے۔

تپ دق کو روکنے کے لیے بھی سنگھاڑے کا کھانا فائدے مند ہے۔ یہ زخموں سے خون کے بہنے کو روکتا ہے۔ اس کو خشک کر کے اور بیرونی طور پر زخموں پر سفوف کی طرح چھڑک کر بھی علاج کیا جاتا ہے۔ نشے اور خمار کو سنگھاڑا دور کرتا ہے۔

پیشاب کی زیادتی کو روکنے کے لیے سنگھاڑے کا سفوف ایک تولہ روزانہ کھانا مفید ہے۔

☆☆☆



یوگا — جسم سڈول اور خوش نما

فوزیہ ناصر احمد

وزن کم کرنے کے لیے یوگا سے بہترین ورزش کوئی نہیں ہے۔ اس سے نہ صرف یہ کہ آپ کے وزن میں کمی ہو جاتی ہے، بلکہ آپ کا جسم سڈول اور اعضا لچک دار ہو جاتے ہیں۔ کیا آپ نے کبھی ایسی ورزش کی ہے، جس میں آپ کی ٹانگیں ایک دوسرے کو قطع (کراس) کرتی ہوں یا آپ ہاتھوں کے بل الٹے کھڑے ہوں؟ یوگا سے جسم اتنا لچک دار ہو جاتا ہے کہ آپ ہاتھ پاؤں کو اس انداز میں موڑ سکتا ہے۔ انسان کے جسم میں سخت ہڈیاں، عضلات اور جوڑ ہوتے ہیں، اس کے باوجود آپ یوگا ورزش کرتے ہیں تو آپ کے جسم میں حیرت ناک لچک پیدا ہو جاتی ہے اور آپ وہ سب کر لیتے ہیں، جو عام افراد نہیں کر پاتے، مثلاً آپ ایک ٹانگ پر کھڑے ہوں اور دوسری



ٹانگ مڑی ہوئی پہلی ٹانگ کے گھٹنے پر رکھی ہو اور آپ نے دونوں ہاتھ اٹھا کر ہتھیلیاں باہم جوڑی ہوئی ہوں۔

آپ سوچتے ہیں کہ اس طرح سے آڑے ترچھے ہونے کے بعد کیا آپ کے وزن میں کمی ہو سکتی ہے؟ اس کا جواب ہے کہ ''ہاں'' ایسا ہونا ممکن ہے۔ اگر آپ یوگا کرتے ہوں تو پھر آپ کو جمنازیم جانے کی ضرورت نہیں رہتی، اس لیے کہ جب آپ یوگا کرتے ہیں تو سارے جسم کی ورزش ہو جاتی ہے، جب کہ جمنازیم میں ہر عضو کو بنانے کے لیے محنت کرنی پڑتی ہے۔ جمنازیم میں آپ وزن اٹھاتے ہیں، چناں چہ آپ کے ہاتھ مضبوط ہو جاتے ہیں، اسی طرح یوگا کرتے وقت بھی آپ اپنے ہاتھوں پر سارے جسم کا وزن سنبھال کر انھیں مضبوط بنا لیتے

ہیں۔

یوگا میں آپ جو بھی انداز اختیار کریں، اس سے آپ کے جسم کے درمیانی حصے پر اثر پڑتا ہے۔ چناں چہ اس سے جسم کا وسطی حصہ مضبوط ہو جاتا ہے۔ مختلف انداز سے جسم کو اُلٹنے پلٹنے سے اور ہاتھوں کو توازن میں رکھنے سے آپ کے دل کی دھڑکنوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ آپ کے اعضا مضبوط ہو جاتے ہیں۔

یوگا سے آپ کا دل مضبوط ہو جاتا ہے اور خون میں روانی پیدا ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ آپ کی سانسوں میں اعتدال پیدا ہو جاتا ہے۔ یوگا کرنے سے جسم کھُل جاتا ہے، کثافتیں نکل جاتی ہیں اور اعضا مضبوط ہو جاتے ہیں۔

یوگا مقابلے والا کھیل نہیں ہے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کا دوست مشین پر کھڑا ہو کر خوب دوڑتا ہے یا آپ سے زیادہ وزن اٹھالیتا ہے۔ یوگا کرتے وقت کسی سے مقابلہ نہ کیجیے۔ یوگا اپنے جسم کی قوتِ برداشت کے مطابق کیا جاتا ہے، لہٰذا یوگا سے آپ کو چوٹ نہیں لگتی اور جسم میں کھچاؤ بھی پیدا نہیں ہوتا۔

یوگا کرتے وقت کوئی خاص لباس نہیں پہننا پڑتا۔ کوئی بھی آرام دہ لباس پہن لیجیے۔ کسی خاص چٹائی کی بھی ضرورت نہیں ہوتی، گھاس پر یا قالین پر یوگا کیا جاسکتا ہے۔ یوگا کے لیے جگہ کی کوئی قید نہیں ہے۔ صاف ستھری اور ہوا دار جگہ پر یوگا کیا جاسکتا ہے۔ اگر زمین پر بیٹھنے میں کوئی قباحت ہے تو ایک چھوٹا گدا لے لیں اور اس پر بیٹھ کر یوگا کر لیں۔

یوگا سے آپ کے جسم کے اتنے حرارے نہیں جلتے، جتنے وزن اٹھانے والی ورزشوں سے جلتے ہیں۔ چناں چہ یوگا کرنے والوں کو زیادہ غذا نہیں کھانی پڑتی۔ وزن اٹھانے والی ورزشوں سے جسم میں فاسد مادّے پیدا ہو جاتے ہیں، جو یوگا کرنے سے ختم ہو جاتے ہیں۔

یوگا سے آپ کے جذبات میں توازن رہتا ہے۔ چناں چہ آپ کے سماجی تعلقات میں بہتری پیدا ہو جاتی ہے اور آپ خوش وخرم رہتے ہیں۔

یوگا سے آپ کے طرزِ زندگی میں ایک بڑی تبدیلی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس سے وزن کم ہو جاتا، دماغی فرحت وانبساط حاصل ہوتا اور جسم خوش نما اور سڈول ہو جاتا ہے۔

سخت ورزش کرنے کے بعد ایک ہزار حرارے کم ہو جاتے ہیں، مگر اگلے دن پیٹ بھر کر نہاری کھا کر آپ پھر حرارے بڑھا لیتے ہیں۔ یوگا کرتے وقت آپ ایسا نہیں کرتے، بلکہ غذا دیکھ بھال کر کھاتے ہیں۔

یوگا سے دل کو توانائی ملتی ہے اور جگر سے فاسد مادّے خارج ہو جاتے ہیں، اس لیے یوگا وزن اٹھانے والی ورزش سے بہتر ہے۔

☆☆☆

اپنی نیند پر دھیان دیجیے

ڈاکٹر وقار سعید

صبح جب الارم اپنی پُرشور آواز کے ساتھ آپ کو بیدار کرنا چاہتا ہے تو کیا آپ بٹن دبا کر اسے بند کر دیتے ہیں؟ بیدار ہونے کے لیے جب آپ دقت محسوس کرتے ہیں اور آپ کی آنکھیں نہیں کھل رہی ہوتیں تو کیا آپ گرما گرم کافی یا چائے کا سہارا لیتے ہیں؟ اگر یہ حقیقت ہے تو پھر آپ ادھوری نیند لے رہے ہیں۔ تحقیق کرنے والوں کا کہنا ہے کہ اس صورت حال کے برقرار رہنے سے آپ کی صحت پر منفی اثر پڑتا ہے۔

وسکونسن یونی ورسٹی کے ماہرین کا تجزیہ ہے کہ دماغی قوت میں اضافہ کرنے کے لیے نیند فیصلہ کن کردار ادا کرتی ہے۔ ڈاکٹر شیرا کہتی ہیں: ”گہری نیند آنے سے عصبی خلیوں کی تشکیل (NEUROGENESIS) میں اضافہ ہوتا ہے۔ جب آپ نیند لے رہے اور خواب دیکھ رہے ہوتے ہیں تو عصبی خلیوں کی افزائش ہوتی ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے، جب آپ خوب گہری نیند میں ہوتے ہیں۔“

تحقیق سے یہ بھی پتا چلا کہ جب آپ گہری نیند میں ہوتے ہیں تو دماغ آپ کی یادداشتیں محفوظ کرنے میں مشغول ہو جاتا ہے۔ ماہرین عصبیات کا کہنا ہے کہ ہم جوں ہی سو جاتے ہیں تو ہمارا خود کار عصبی نظام، جو یادداشت کا ذخیرہ (HIPPOCAMPUS) بھی کہلاتا ہے، متحرک ہو جاتا ہے اور یادداشتوں کو کم یا زیادہ عرصے کے لیے محفوظ کرنے کی اجازت دیتا ہے۔

ماہرین عصبیات اس نکتے پر متفق ہیں کہ جب آپ سوتے وقت مسلسل بے سکونی میں مبتلا ہوتے ہیں تو آپ کے دماغ کو نقصان پہنچنے لگتا ہے۔ فلاڈیلفیا کے ایک طبی مرکز کے ماہرین کہتے ہیں کہ جب آپ صرف چار گھنٹوں کی نیند لے پاتے ہیں تو آپ کے دماغی خلیوں (NEURONS) کو نقصان پہنچتا ہے۔

سرے یونی ورسٹی کے تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ منتشر نیند لینے سے آپ کی غذائی عادات میں انتشار پیدا ہونے لگتا ہے (یعنی آپ کم یا زیادہ کھانے لگتے ہیں)، قوت مدافعت میں کمی ہو جاتی ہے اور بیماریاں حملہ آور ہونے لگتی ہیں، آپ دماغی فتور میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور الزائمر (نسیان کا مرض) ہو جاتا ہے۔

جب یہ پیچیدہ صورت حال برقرار رہتی ہے تو ماہر نفسیات مشورہ دیتا ہے کہ آپ گہری نیند لیجیے، تاکہ آپ کے دماغ کے زہریلے مادے جسم سے سونے کے دوران نکل جائیں۔

اس مضمون کا لُبِ لباب یہ ہے کہ ایسے مشاغل اختیار نہ کیجیے کہ رات کو بستر پر جانے میں دیر ہو جائے اور آپ آٹھ گھنٹے کی نیند نہ لے پائیں۔

☆☆☆

بزرگ اور جدید معاشرہ

نسرین شاہین

بزرگ حضرات دیگر افراد سے مختلف نہیں ہوتے۔ یہ عمر رسیدہ افراد ہیں۔ ان میں نہ صرف لچک کم ہوتی ہے، بلکہ توانائی میں بھی کمی آ جاتی ہے۔ ہمارے معاشرے میں آج بھی بزرگوں کی عزت کی جاتی ہے اور مشترکہ خاندانی نظام میں ان سے ہر معاملے میں مشورہ لیا جاتا ہے۔ مغربی معاشرے میں ایسا نہیں ہوتا، بلکہ بزرگ تکلیف دہ فرد سمجھا جاتا ہے۔ وہ جس قدر شاندار شخصیت اور قابلیت کے حامل ہوتے ہیں، اس کے مطابق ان کی عزت افزائی نہیں کی جاتی۔ اس کے علاوہ طب کے پیشے سے منسلک افراد کا رویہ بھی ان کے ساتھ مناسب نہیں ہوتا۔ معالجین سمجھتے ہیں کہ یہ بزرگ افراد اپنی زندگی جی چکے ہیں۔

بزرگ حضرات بوڑھے ضرور ہو جاتے ہیں، مگر احساسات اور جذبات تو رکھتے ہیں۔ ہماری زندگیوں میں جو کامیابیاں ہیں، وہ انھی بزرگوں کی ہی بدولت ہیں۔ یہ وہ افراد ہیں، جو ہم سے پہلے زندگی کے ان راستوں پر چل چکے ہیں، جن پر ہم آج چل رہے ہیں۔ بوڑھے افراد ہماری رہنمائی بھی کرتے ہیں کہ ہمیں ان راستوں پر کیسے چلنا ہے۔ ان راستوں میں کہاں کہاں رکاوٹیں اور دشواریاں ہیں اور ان پر کیسے قابو پانا ہے۔ بزرگ حضرات عمر رسیدہ ہونے کی وجہ سے ماضی کے مقابلے میں زیادہ فعال نہ سہی، مگر آج کے دادا، دادی، نانا، نانی نئی نسل کو اپنے ماضی کی کہانیاں سناتے اور ان بچوں سے بے لوث محبت کرتے ہیں۔ وہ اپنے رویوں سے بتاتے ہیں کہ بے لوث محبت کسے کہتے ہیں اور یہ کیسے کی جاتی ہے۔

ایسے بوڑھے افراد جو اپنے بچوں اور ان کے بچوں کے درمیان رہتے ہیں، وہ کافی سرگرم ہوتے ہیں اور زندگی سے خوب لطف اُٹھاتے ہیں۔ انھیں اگرچہ صحت کے مسائل درپیش ہوتے ہیں، مگر اپنے بچوں کے ساتھ رہنے کی وجہ سے وہ ان مسائل پر قابو پانے کی ہمت اور طاقت رکھتے ہیں، یعنی ان میں قوتِ مدافعت موجود ہوتی ہے۔ اگر وہ بوڑھے ہو گئے ہیں تو اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ ان کے بچے ان کو بتائیں کہ انھیں کیا کرنا اور کیا نہیں کرنا ہے اور یہ کہ زندگی کیسے گزاری جاتی ہے۔ یقیناً اولاد کی پیدائش سے قبل ان کی زندگی شاندار تھی اور آج ان کی اولادیں جو کچھ ہیں، یہ ان کی تربیت اور توجہ ہی کا نتیجہ ہے۔ بچے اس دنیا میں یہ سیکھ کر نہیں آئے تھے کہ زندگی کس طرح بسر کرنی ہے۔ یہ سب بزرگوں نے انھیں بتایا اور سکھایا ہے، لہٰذا بزرگوں کو عزت اور وہ مقام دیا جائے، جس کے وہ حق دار ہیں۔

بزرگ حضرات کو اس بات کا عہد کرنا چاہیے کہ وہ جب تک زندہ ہیں، زندگی بھرپور طریقے سے بسر کریں

گے اور زندگی کو ضائع نہیں کریں گے۔ ہر انسان کو اپنی زندگی کے قیمتی لمحات بھرپور انداز میں گزارنے چاہییں اور یہ بالکل خیال نہیں کرنا چاہیے کہ اس کی عمر کیا ہے۔ بزرگ فرد کا ذہن جب تک بیدار اور اس کی یادداشت درست ہے، سمجھ لیں کہ اس کا جسم بھی کام کرنے کے قابل ہے۔ بزرگوں کو وہ کام کرنے دیں، جو وہ کرنا چاہتے ہیں۔ وہ جس طرح سے زندگی سے لطف اندوز ہونا چاہتے ہیں، انھیں ہونے دیں۔ انھوں نے ساری زندگی محنت و مشقت سے بسر کی ہے، اب آپ کی ذمے داری ہے کہ اُن کی خوشیوں کا خیال رکھیں۔ بطور اولاد والدین کے حوالے سے ہم پر یہ ذمے داری عائد ہوتی ہے کہ ان کے کھانے، پینے، رہنے سہنے، لباس اور دیگر ضروریات اور آرام کا خیال رکھیں۔

بزرگ حضرات ہمارے جدید معاشرے کی ضرورت ہیں۔ ان کا دم ہمارے لیے غنیمت ہے۔ یہ اس دنیا میں ایک عمر گزار چکے ہیں اور دنیا کو نہ صرف دیکھ چکے ہیں، بلکہ اس حوالے سے ان کے پاس بہت سارے تجربات بھی ہیں، جن سے نوجوان نسل بے بہرہ ہے اور بعض باتوں کو تو وہ سمجھ ہی نہیں سکتی، مثلاً خاندانی مسائل وغیرہ۔ یہ بزرگ ان مسائل کو بہ آسانی حل کرسکتے ہیں اور ان کے بارے میں مفید معلومات رکھتے اور یہ جانتے ہیں کہ رنجشیں صرف دلوں میں نفرتیں بڑھاتی اور خاندانوں کو برباد کرتی ہیں، لہٰذا خاندانی معاملات میں ان بزرگوں کے تجربات کی مدد سے بہت ساری مثبت تبدیلیاں لائی جاسکتی ہیں۔ خاندانی جھگڑوں کے امکانات کو ختم کرکے گھر اور خاندان کو ہر طرح سے محفوظ بنایا جاسکتا ہے۔

جدید معاشرہ بزرگوں کے حوالے سے کچھ الگ نظریات رکھتا ہے۔ کچھ افراد ان کو قیمتی اثاثہ سمجھتے ہیں تو بعض انھیں بوجھ اور بے کار جانتے ہیں۔ اخلاقی تربیت ایسے ہی وقت میں کام آتی ہے۔ بزرگ ہی سکھاتے ہیں کہ دوسروں کا احترام اور اچھے اخلاق کا مظاہرہ کیا جائے۔ آج کے جدید معاشرے میں جہاں بوڑھے افراد کے لیے اولڈ ہاؤسز قائم ہوچکے ہیں، وہاں ایسے افراد کی بھی اکثریت ہے، جو بزرگوں کو باعث رحمت سمجھتے اور ان کا ہر طرح سے خیال رکھتے ہیں۔ نوجوانوں کو بزرگوں سے دوستی رکھنی اور ان کے تجربات اور مفید مشوروں سے فائدہ اٹھانا چاہیے، مثلاً جو نوجوان کاروبار شروع کرنا چاہتے ہیں، معمر افراد انھیں اس کے حوالے سے مشورے اور مفید معلومات فراہم کرسکتے ہیں۔ بزرگ معاشرے کے فعال رکن بن کر اپنی عمر کے اس سنہرے دور کو بھرپور طریقے سے گزار سکتے ہیں، اس کے لیے نوجوانوں کو ان کا ساتھ دینا چاہیے۔ اس طرح ہمارا معاشرہ ایک مثالی معاشرہ بن سکتا ہے۔ بزرگ ہم سے محبت، توجہ اور عزت چاہتے ہیں، جو کہ ان کا حق ہے اور ہمارا فرض ہے کہ انھیں یہ سب دیں۔ ہم جو کچھ انھیں دیں گے، کل وہی ہمیں بھی ملے گا۔

☆☆☆

سردیوں میں گاجر بھی کھائیے

صائمہ رفیق شیخ

غذائی اعتبار سے گاجر حیاتین الف (وٹامن اے) کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس میں کیروٹین (CAROTENE) نامی مادہ بھی ہوتا ہے، جو گاجر کے انگریزی نام ''کیرٹ'' (CARROT) سے ہی ماخوذ ہے۔ کیروٹین ہمارے جسم میں جا کر حیاتین الف میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

گاجر دنیا بھر میں ایک مقبول سبزی ہے۔ یہ مقوی اور مصفیِ خون ہے۔ گاجر کے سبز پتے بھی غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں۔ ان میں پروٹین و معدنیات اور وٹامنز وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

گاجر میں ایسے نمکیاتی اجزا ہوتے ہیں، جو خون کو صاف اور قوی بناتے ہیں۔ اس کے علاوہ پورے جسم کی نشوونما کرتے اور بدن میں تیزابیت اور نمک کا توازن برقرار رکھتے ہیں۔ گاجر کے رس کو ''کرشماتی مشروب'' کہا جاتا ہے۔ یہ نہ صرف بچوں کے لیے صحت بخش مشروب ہے، بلکہ بڑوں کو بھی فائدہ دیتا ہے۔ یہ آنکھوں کو توانائی دیتا ہے۔ جسم میں پائی جانے والی نسیجوں کو صحت مند رکھتا ہے۔ جلد کو تازگی بخشتا ہے۔ گاجر کا رس حمل کے ابتدائی دنوں میں عورتوں کے لیے مفید نہیں، کیوں کہ اس سے اسقاط کا خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔

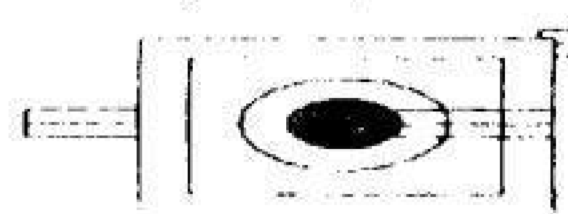
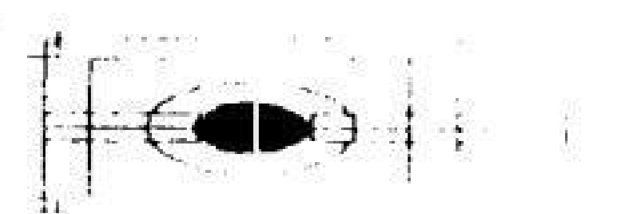
کھانا کھانے کے بعد ایک گاجر چبا کر کھانے سے منہ میں غذا کے ذریعے سے پہنچنے والے مضر جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔ یہ دانتوں کو صاف کرتی ہے۔ دانتوں کے خلا سے غذا کے اجزا نکال دیتی ہے۔ مسوڑوں سے خون رسنا بند ہو جاتا ہے اور دانتوں کا انحطاط رُک جاتا ہے۔

گاجر چبا کر کھانے سے لعابِ دہن میں اضافہ اور ہاضمے کا عمل تیز ہو جاتا ہے، کیوں کہ یہ معدے کو ضروری خامرے (انزائمز)، معدنی اجزا اور حیاتین مہیا کرتی ہے۔ گاجر کا باقاعدہ کھانا معدے کے السر کو روکتا ہے۔ گاجر کا رس قولنج، بڑی آنت کی سوزش اور بدہضمی دُور کرنے کا مؤثر علاج ہے۔

گاجر کا رس سہال کے مرض میں قدرتی علاج ثابت ہوتا ہے۔ پانی کی کمی کو دور کرتا ہے۔ نمکیات کی کمی پورا کرتا ہے۔ گاجر کا رس آنتوں کو سوزش سے محفوظ رکھتا ہے۔ بیکٹیریا کی نشوونما کو روک دیتا ہے۔ قے وغیرہ بند کر دیتا ہے۔ بچوں کے پیٹ سے کیڑے خارج کرنے کے لیے گاجر بہت مفید ہے۔

کچی گاجر رحم کی زرخیزی کے لیے بہت مفید ہوتی ہے۔ بعض اوقات بانجھ پن محض اس کے کھانے ہی سے دُور ہو جاتا ہے۔

گاجر کو مختلف طریقوں سے کھایا جاتا ہے۔ یہ سلاد کی صورت میں کچی کھائی جاتی ہے۔ اسے ابال کر بھی کھایا جاتا ہے اور سالن بھی پکایا جاتا ہے۔ اس کا شوربا اور رس دونوں فائدے مند ہوتے ہیں، لیکن یہ کچی حالت میں زیادہ مفید ہے۔ زیادہ پکانے سے گاجر کے معدنی اجزا ضائع ہو جاتے ہیں۔ سلاد میں گاجر ایک اہم جزو ہے۔ ☆

موسمِ سرما میں شیر خواروں کا خیال رکھیں

صدف آصف

قدرت نے ہمیں مختلف موسموں کا تحفہ دیا ہے۔ یوں تو سارے موسم ہی انسان کے لیے بڑی اہمیت کے حامل ہیں، مگر خاص طور پر سردیوں کے موسم میں جس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے، وہ بچوں کی صحت ہے۔ اس موسم میں پرہیز اور احتیاط کرنے کا فائدہ یہ ہوگا کہ وہ بیماریوں میں مبتلا ہونے کے بجائے قدرت کی فیاضیوں سے لطف اندوز ہو سکیں گے۔

اکثر گھروں میں جاڑوں کی آمد کے ساتھ ہی ایک خوف ساطاری ہو جاتا ہے۔ لوگوں کا خیال ہے کہ سردیاں اپنے ساتھ نزلہ زکام، کھانسی، بخار، نمونیا اور دوسری بیماریاں لے کر آتی ہیں۔ یہ بات کسی حد تک درست ہے، تاہم اگر اپنے معمولات کا جائزہ لیا جائے تو معلوم ہوگا کہ کئی بیماریوں کو تو ہماری بے احتیاطی دعوت دیتی ہے، اس لیے ہمیں اپنی بے قاعدگیوں اور بے اعتدالیوں پر نظر ثانی کرنے کی اشد ضرورت ہے۔

یہ بات حقیقت پر مبنی ہے کہ جاڑوں میں چھوٹے بچے احتیاطی تدابیر اختیار نہیں کرتے۔ وہ سوئیٹر نہیں پہنتے، جرابیں اتار کر پھینک دیتے ہیں، انھیں ٹھنڈا پانی یا مشروب پینا مرغوب ہوتا ہے۔ اس معاملے میں والدین کو مکمل طور پر نظر رکھنے کی ضرورت ہے۔ اسکول جانے والے بچوں کو گرم سوئیٹر، اونی جرابیں اور اسکارف ضرور پہنائیں، تاکہ وہ صبح کی ٹھنڈ سے محفوظ رہ سکیں۔ انھیں گھر سے ٹفن میں کھانے پینے کی اشیا اور تھرماس میں صاف اُبلا ہوا پانی دیں، تاکہ وہ بازاری چیزیں نہ کھائیں۔ اس موسم میں بیماریوں کے وائرس پھیلنے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے، خاص طور پر نزلہ زکام، گلے کی خرابی اور بخار وغیرہ۔ بچے کے بیمار ہو جانے کی صورت میں گھریلو ٹوٹکے آزمانے کے بجائے اس کا صحیح طریقے سے علاج کروایا جائے تو وہ صحت مند رہے گا۔ اس دوران ریفریجریٹر کے یخ پانی سے پرہیز کر کے کان، گلے اور ناک کی بیماریوں سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔

جاڑوں کے شروع ہوتے ہی فضا کی قدرتی نمی میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ خشک موسم کی وجہ سے بچوں کی حساس جلد متاثر ہوتی ہے، نہ صرف چہرے، بلکہ ان کے ہاتھوں اور پیروں کی جلد بھی اس موسم میں پھٹ جاتی ہے، اس لیے سونے سے قبل ان کے ہاتھ پیروں اور چہرے پر زیتون کا تیل، پٹرولیم جیلی یا موئسچرائزنگ کریم لگا دی جائے۔ سردیوں میں ہیٹر اور تیز گرم پانی کے استعمال سے بھی جلد مزید خشک ہو جاتی ہے۔ اگر ابتدا سے ہی احتیاطی تدابیر اختیار کر لی جائیں تو بہت سی پریشانیوں سے بچا جا سکتا ہے، ورنہ سرد اور خشک ہوائیں بچوں کو بیمار کر سکتی ہیں۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ بچوں کو ہلکی پھلکی ورزش بھی کرائیں، تاکہ انھیں اس موسم میں حرارت محسوس ہو۔

ایسے موسم میں صبح کی سیر یا ورزش کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

جاڑوں کی ابتدا ہوتے ہی شیرخواروں کی صحت کے حوالے سے خاص دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان بچوں کو لپیٹ کر رکھنا چاہیے، جن کی پہلی سردی ہو۔

سردی شروع ہوتے ہی شیرخواروں کو گرمی پہنچانے کے لیے خاندان کی بڑی بوڑھیاں ان کی مالش پر زور دینے لگتی ہیں۔ وہ جانتی ہیں کہ سردیوں میں گرمی پہنچانے کا یہ عمل کتنا مفید ثابت ہوتا ہے۔ یہ بچے کی صحت کے لیے پرانا اور آزمودہ نسخہ ہے۔ مالش کے بعد بچے کو پرسکون نیند آجاتی ہے، اس عمل کو لگاتار کرنے سے وہ فربہ ہوتا ہے اور اس کی ہڈیاں بھی مضبوط ہو جاتی ہیں۔ دن میں یا رات کو سونے سے قبل سرسوں، زیتون کے تیل یا کسی اچھے بے بی آئل سے مالش کی جائے تو مناسب ہے، خاص طور پر بچے کو صبح کی دھوپ میں لٹا کر مساج کرنا بہت مفید ہوتا ہے۔ اس بات کا دھیان رکھیے کہ بچے کا دھڑ دھوپ میں، مگر چہرہ سائے میں ہو۔

مالش کے لیے ایک کپڑا مخصوص کرلیا جائے تو اچھا ہے، تا کہ تیل کے دھبے اسی پر لگیں۔ دو تین دن بعد اس کپڑے کو بھی دھولیں، تا کہ وہ صاف ہو جائے۔

بچے کو مالش کرنے سے قبل اپنے ہاتھ اچھی طرح دھولیں۔ مالش صاف ہاتھوں سے کرنی چاہیے۔ اس بات کا دھیان رکھیں کہ چھوٹا بچہ بہت جلد بیماریوں کا نشانہ بن جاتا ہے، اس لیے خود کی صفائی بھی اہم ہے۔

نوزائیدہ کو موسم سرما میں روزانہ نہانے سے اجتناب برتیں، تاہم ہفتے میں ایک بار ضرور نہلائیں، تا کہ اسے شروع ہی سے صاف ستھرا رہنے کی عادت ہو جائے۔ جب یخ بستہ ہوائیں چل رہی ہوں تو نیم گرم پانی میں تولیا بھگو کر بچے کا جسم صاف کیا جا سکتا ہے۔ اگر نہلانا مقصود ہو تو نیم گرم پانی سے کسی بند جگہ پر نہلائیں، ورنہ ٹھنڈی ہوا سے نزلے اور بخار میں مبتلا ہونے کا خدشہ ہو سکتا ہے۔ نہانے کے بعد بچے کو فوراً تولیے میں لپیٹ کر اس کا جسم اچھی طرح خشک کریں۔ آنکھیں اور ناک نیم گرم پانی سے روئی گیلی کر کے صاف کردیں۔ پھر کوئی اچھا سا بے بی لوشن لگائیں۔ اس طرح سردیوں کی وجہ سے ہونے والی خشکی اور خارش کا خاتمہ ہو جائے گا اور بچے کی جلد بھی ملائم رہے گی۔ جب زیادہ سردی ہو تو بچوں کو نہلانے کے بعد شہد چٹانا مفید ہوتا ہے۔

شیرخوار کو ماں اپنے ساتھ سلائے، تا کہ اسے حرارت ملتی رہے۔ بچے کے گیلے کپڑے جلد بدل دیں، ورنہ رات بھر بھیگے رہنے کی وجہ سے اس کا سینہ جکڑ سکتا ہے اور بچے میں بے چینی اور اضطراب پیدا ہوگا۔ جب اس کی نیند پوری نہیں ہوگی تو وہ دن بھر چڑچڑے پن کا شکار رہے گا۔

مذکورہ احتیاطی تدابیر اختیار کرنے سے موسمِ سرما ہمارے لیے خوش گوار ثابت ہوگا۔ بدلتے موسموں کے ساتھ اپنے رہن سہن اور معمولات میں تبدیلیاں لانا ضروری ہوتا ہے، صرف اسی طرح ہم اس موسم سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ ☆

آج چچا چھکّن نے دھوبن کو کپڑے دیے

امتیاز علی تاج

آج ہی دوپہر کی سنیے۔ چچی کا جی اچھا نہ تھا۔ گلا آ گیا تھا۔ اس کی وجہ سے ہلکی ہلکی حرارت بھی تھی۔ منھ سر لپیٹے دالان میں پڑی تھیں کہ دھوبن کپڑے لینے آ گئی۔ چچی نے کہا: ''بڑھیا چھٹن (دھوبن) آج تو میرا جی اچھا نہیں، کل یا پرسوں آ جائیو تو میلے کپڑے دے دوں گی۔''

دھوبن بولی: ''بیوی جی! بڈھا (دھوبی) آج رات بھٹی چڑھا رہا ہے، کپڑے مل جاتے تو آٹھویں دن میں دے جاتی، نہیں تو وہی دس پندرہ دن لگ جائیں گے۔''

چچی نے کہا: ''اب جو ہو سو ہو، مجھ میں تو اٹھ کر کپڑے دینے کی ہمت نہیں۔''

چچا چھکن پرلے دالان میں بیٹھے میاں مٹھو کو پڑھا رہے تھے، کہیں چچی کی بات سن پائی، انھیں ایسے موقعے اللہ دے۔ جھٹ ادھر آ پہنچے۔ بولے: ''کیا بات ہے؟ کپڑے دینے ہیں دھوبن کو؟ ہم دیے دیتے ہیں۔''

چچی بولیں: ''اے خدا کے لیے تم رہنے دینا۔ سارے گھر کو مصیبت میں ڈال دو گے، پہلے ہی میرا جی اچھا نہیں ہے۔ کل پرسوں اللہ چاہے تو میں آپ اٹھ کر دے دوں گی۔''

چچا کب رکنے والے ہیں بھلا۔ بولے: ''واہ بھلا کوئی بات ہے۔ یہ ایسا کام ہی کیا ہے، ابھی نمٹائے دیتے ہیں۔''

چچی جانتی ہیں، وقت پر چچا کب کسی کی سنتے ہیں، وہ تو بڑبڑاتی ہوئی کروٹ لے پڑ رہیں اور چچا چلے دھوبن کو کپڑے دینے۔ چچی ٹوکتی رہیں، اس لیے آپ نے نہ تو کسی ملازم کو آواز دی، نہ کسی بچے کو بلایا، نہ کسی سے یہ پوچھا کہ کس کس کے کپڑے کہاں پڑے ہیں، خود ہی گھر کے جائزے لینے شروع کر دیے، جو چیز نظر آئی، خود ہی آنکھوں کے سامنے تان کر پرکھا یا نیچے پھینک کر دیکھا۔ ''کم بخت پتا بھی تو نہیں چلتا کہ دھلنے کا کپڑا ہے یا اچھا ان بن پڑا ہے۔ چماروں کے بچے بھی تو اس سے اچھی طرح کپڑا پہنتے ہوں گے۔'' کسی کپڑے کو چھوڑا، کسی کو بغل میں دبایا، کہیں جھک کر چارپائی کے نیچے جھانکا، کہیں ایڑیاں اٹھا کر الماری کے اوپر نظر ڈالی، معلوم ہوتا تھا آج چچا نے قسم کھائی ہے کہ جو کام ہوگا، آپ ہی کریں گے، لیکن آخر کب تک؟ چچا چھکن کے لیے تو اللہ میاں بہانے پیدا کر دیتے ہیں۔ کپڑوں کی تلاش میں اسباب کی کوٹھری میں گئے تھے، پانچ منٹ بعد اندر سے آوازیں آنی شروع ہو گئیں۔

لیجیے صاحب، حسب معمول سارا گھر چچا میاں کے گرد جمع ہو گیا اور آپ نے سنانے شروع کر دیے اپنے احکام:

''اب کھڑے کھڑے میرا منھ کیا تک رہے ہو؟ جمع کرو میلے کپڑے۔ پر دیکھو رہ نہ جائے کوئی۔ ایک ایک کونا دیکھ لیجیو۔ دالان میں ڈھیر لگا دو سب کا۔ بندو! تو ہمارے کمرے میں سے میلے کپڑے سمیٹ لا۔ دو تین جوڑے تو چارپائی کے نیچے حفاظت سے لپٹے رکھے ہیں، وہ لیتا آئیو اور سننا، وہ چھٹن یا بنو کا ایک کرتا بانس پر لپٹا ہوا کونے میں رکھا ہے۔ پرسوں کمرے کے جالے اتارے تھے ہم نے،

وہ بھی [illegible]

[illegible]

نوکر روانہ ہوئے تو بچوں کی باری آ گئی۔

[illegible]

[illegible] میں مصروف

[illegible]

[illegible] رہی ہے۔ "اے میرا! چانے دو، اے بھائی! رہنے دو۔ میں ابھی آپ الگ الگ کردوں گی۔" مگر بچے کہاں سنتے ہیں۔ کوئی کہتا ہے۔ "یہ میری قمیص ہے۔" کوئی کہتا ہے: "تمہاری کہاں سے آئی، یہ تو میری ہے۔" کسی کا کوٹ پر [illegible] ہے۔ کسی کا واسکٹ پر۔ کوئی کرتے کی ایک آستین کھینچ رہا ہے، کوئی دوسری۔ کسی کی پاجامے کے پائنچوں پر رسّہ کشی ہو رہی ہے۔ کپڑے چرر چرر پھٹ رہے ہیں۔

چچا نے ڈانٹا "چلے جاؤ سب یہاں سے۔ ہم اپنے سب کام کرلیں گے۔"

بچوں اور نوکروں کا قافلہ رخصت ہوا اور دھوبن کے ساتھ مل کر فہرست بنانی شروع ہوئی۔ اسے ہدایات دی گئیں۔ "دیکھو ہم پوری فہرست بنائیں گے کپڑوں کی۔ سب کے کپڑے جدا جدا لکھوانے ہوں گے اور ساتھ ہی بتانا ہوگا کہ اتنے کپڑے گرم ہیں، اتنے ریشمی، اتنے [illegible]"

دھوبن بولی "یوں ہی تو ہمیشہ لکھے جاتے تھے۔"

چچا کو اس قابل قدر اور عظیم الشان تجویز کی داد نہ ملی تو آپ دھوبن سے چڑ گئے۔ "بگڑی کہیں کی۔ ہر بار تو گھر میں شور مچا رہتا ہے کہ اس کی قمیص بدل گئی، اس کا پاجامہ کھو گیا اور کہتی ہے کہ یوں ہی تو لکھے جاتے ہیں [illegible] کسی کو لکھانا آتا تو یہ روز روز کی جھک جھک [illegible]؟"

دھوبن چپکی ہو رہی۔ کپڑے گننے شروع کر دیے۔

تقریباً ایک گھنٹے کی محنت کے بعد کہیں فہرست [illegible] ہوئی کہ کون سا کپڑا کس کا ہے اور کس کے کپڑے

کتنے ہیں۔ اب جناب اِدھر دھوبن سے کہا گیا کہ تُو سب کے کپڑے گن، اُدھر اپنی فہرست کی میزان ملانی شروع کی۔ دھوبن گنتی ہے تو اُنسٹھ عدد بنتے ہیں، چچا اپنی میزان ملاتے ہیں تو اکسٹھ کپڑے ہوتے ہیں۔ دھوبن بار بار کہتی ہے: ''میاں ٹھیک طرح جوڑو، اُنسٹھ ہی ہیں۔'' پر چچا ہیں کہ بگڑے جا رہے ہیں۔ ''تیرا جوڑ ٹھیک اور ہمارا جوڑ غلط ہو گیا؟ جو بل کہیں کی۔ اُٹھ کر دیکھ۔ نیچے دبائے بیٹھی ہوگی۔'' دھوبن غریب ہر طرف دیکھتی ہے۔ بار بار کپڑے گنتی ہے، وہی انسٹھ نکلتے ہیں۔ چچا کی نظروں کے سامنے بھی ایک بار گن دیے، وہی اُنسٹھ ہی نکلے۔ آخر نئے سرے سے تمام کپڑوں کا مقابلہ کیا گیا۔ کوئی گھنٹے بھر کی تحقیق کے بعد معلوم ہوا کہ دھوبن نے بتائے تھے دو جوڑی موزے اور چچا نے لکھے تھے چار۔ دھوبن اُنھیں دو عدد گنتی تھی اور چچا چار عدد۔ اس پر پھر بے چاری دھوبن کے لتے لیے گئے۔ ''جوڑی کیا معنی؟ چار نہیں تھے موزے؟ یوں تو چار رومالوں کو بھی دو جوڑی لکھوا دے تو یہ ہمارا قصور ہوگا؟ لے کر اتنا وقت مُفت میں ضائع کروا دیا۔ ساری عُمر کپڑے دھوتے گزر گئی اور ابھی تک کپڑے گننے کا سلیقہ نہیں آیا۔''

بارہ بجے دھوبن آئی تھی، چار بجے رخصت ہوئی۔ چچا چھکن فراغت پانے کے بعد فہرست چچی کو دینے آئے۔ بولے: ''نمٹا دیا ہم نے دھوبن کو۔''

چچی جلی ہوئی تھیں، بولیں: ''گھر پر قیامت بھی تو گزر گئی۔ کوئی بچہ ننگ دھڑنگ پھر رہا ہے۔ کوئی غسل خانے میں کپڑوں کے لیے غُل مچا رہا ہے۔ دھوبن دُکھیا الگ کھسیانی ہو گئی ہے۔ آدھا دن برباد کر کے کس مزے میں کہتے ہیں کہ نمٹا دیا ہم نے دھوبن کو۔''

اتنے میں فہرست دیکھ کر چچی بولیں: ''اور یہ میری ریشمی قمیص کون سی؟ ہلکے فیروزی رنگ کی؟ اے غضب خدا کا۔ میں نے تو وہ استری کرنے کو الگ رکھی تھی۔ کم بخت دو کوڑی کی کر لائے گی اور اس میں سے میرے سونے کے بٹن بھی اُتار لیے تھے یا نہیں؟''

اب تک تو چچا کی تیوری چڑھی ہوئی تھی، سونے کے بٹنوں کا سُنا تو ہڑبڑا کر اُٹھ بیٹھے۔

بٹن؟ سونے کے؟ تمھارے؟ تمھیں میری قسم! ہٰی ہے! وہ تو نہیں اُتارے ہم نے۔''

جُوتی پہنتے ہوئے چچا باہر بھاگے۔ ''ارے بھئی چلی گئی دھوبن؟ او بُندو چلی گئی دھوبن؟ ارے امامی کدھر گئی دھوبن؟ ارے دوڑو، ارے بھئی جانا، پکڑنا، لے کر آؤ، منھ کیا تکتے ہو۔ سونے کے بٹن لے گئی، اماں سونے کے بٹن، تمھاری چچی کے۔ اس کا گھر کدھر ہے؟ چوک سے مُڑ کر کدھر کو؟ اماں خوانچے والے! کسی دھوبن کو جاتے دیکھا ہے؟ ارے بھئی ریوڑیوں والے! کوئی دھوبن ادھر تو نہیں گئی؟ او بھائی گنڈیریوں والے! کوئی دھوبن۔ دائیں ہاتھ کو؟ اس طرف کو۔''

ابھی تک چچا بٹن لے کر واپس نہیں آئے۔

یہ صفحات دراصل کتابوں کے اجمالی تعارف، کتاب لکھنے والوں کی تحسین اور کتاب دوستوں کی واقفیت کے لیے مختص ہیں۔ ان چند صفحات میں تفصیل کی گنجائش کم ہی نہیں ہوتی۔ تبصرے کے لیے کتاب کی دو جلدیں آنا ضروری ہیں۔ تبصرے کے لیے موصول ہونے والی کتابوں کی کثیر تعداد کی وجہ سے اشاعتی اداروں سے درخواست ہے کہ براہ کرم تبصرے کے لیے چھوٹی کتابیں اور کتابچے ارسال نہ فرمائیں۔

مدیر [illegible]

[illegible] ترتیب

مرتب : ابن فرید

مبصر : ڈاکٹر نزہت عباسی

علامہ اقبال اردو فلسفیانہ شاعری میں منفرد مقام رکھتے ہیں۔ ان کی شاعری ملت کو فکر و عمل کی دعوت دیتی ہے۔ انھوں نے [illegible] سوالات [illegible] عطا ہوئی تھیں۔ [illegible] اپنے مخصوص فلسفیانہ اسلوب سے [illegible] تک [illegible] مستعمل الفاظ اور خیالات کو نہ صرف [illegible] بلکہ شاعرانہ محاسن سے گہرے [illegible] کلام اقبال کو سمجھنے کے مختلف انداز [illegible] انھیں بنیادی حیثیت حاصل ہوتی ہے۔ [illegible] کلام اقبال [illegible] موضوعات کے تحت [illegible] اور انتخاب کا [illegible] موضوعات کو حروف [illegible] تقسیم کیا ہے۔ اس کا اصل مقصد ہے کہ [illegible] موضوعات کے لحاظ سے ترتیب [illegible] میں "نذرانۂ عقیدت" کے عنوان [illegible] مولانا عبدالماجد دریابادی اور جوش کی [illegible] اقبال کی نذر کی گئی ہیں۔ جوش نقد

ابن فرید نے تحریر کیا ہے جس میں مرتب نے کتاب کی غرض و غایت بیان کی ہے۔ تقریباً [illegible] تقریباً [illegible] موضوعات کے تحت اقبال کے اشعار کو منضبط کیا گیا ہے۔ جو ایک عمدہ کاوش ہے۔ ان اشعار سے قارئین کے سامنے اقبال کی فکر کے مختلف گوشے سامنے آ جاتے ہیں۔ ان موضوعات کو اس طرح ترتیب دیا گیا ہے کہ حرف "آ" کے ذیل میں آنے والے الفاظ مثلاً آخرت، آدم خاکی، آرزو وغیرہ ہیں اور حرف "ا" کے ذیل میں آنے والے الفاظ مثلاً اتحاد و اجتہاد وغیرہ ہیں یعنی "آ" سے لے کر "ی" تک کی ترتیب موجود ہے۔ یہ اپنی طرز کا منفرد کام ہے جو اہمیت کا حامل ہے۔

صفحات : ۲۸۸ قیمت : درج نہیں ہے۔

ناشر : [illegible] پبلشرز، [illegible] کراچی

[illegible]

(جلد اول)

تحقیق و مقدمہ : ڈاکٹر جمال نقوی

مبصر : ڈاکٹر نزہت عباسی

اردو میں سرسید تحریک کے بعد ترقی پسند تحریک ایک

ہمہ جہت تحریک تھی، جس نے ادب کی ہر صنف کو متاثر کیا۔ اب یہ تحریک اس توانائی کے ساتھ باقی تو نہیں رہی، لیکن ہم دیکھتے ہیں کہ اس کے اثرات اب بھی ہیں۔ ڈاکٹر جمال نقوی ترقی پسند ادیب ہیں۔ انھوں نے ''ترقی پسند اردو نثر کے پچاس سال'' کے عنوان سے اپنے پی ایچ ڈی کا مقالہ تحریر کیا۔ اس سے پہلے ڈاکٹر قمر رئیس نے ترقی پسند ادیبوں کا تعارف نامہ ترتیب دیا تھا۔ ڈاکٹر جمال نقوی نے پاکستان کے ۲۷ ترقی پسند ادیبوں اور تخلیق کاروں کے حوالے سے نہایت مستند اور جامع مواد اس کتاب میں ترتیب سے جمع کر دیا ہے۔ یہ کتاب کئی حوالوں سے قدر و قیمت رکھتی ہے۔ مصنف نے اسے انسائیکلوپیڈیا کا نام دیا ہے۔ یہ جلد اوّل مرحوم ترقی پسند ادیبوں سے متعلق ہے۔ ان کے مختصر حالاتِ زندگی اور خدمات کے حوالے سے ضروری کوائف درج ہیں۔ اس کتاب میں ابن انشا، ابراہیم جلیس، منٹو، احمد ندیم قاسمی، احمد فراز، خدیجہ مستور، ہاجرہ مسرور، جوش اور جون ایلیا جیسے اہم نام شامل ہیں جن کے ترقی پسند نظریات اور خیالات نے اردو ادب کو وقیع سرمایہ عطا کیا۔

صفحات: ۱۶۰ قیمت: ۳۰۰روپے

ناشر: انجمن ترقی پسند مصنفین، ادارۂ تزئین دانش، سی۔۱۰۸، بلاک جے، نارتھ ناظم آباد، کراچی۔

مصنف: نصیر ترابی

مبصر: عمران سجاد

نصیر ترابی بنیادی طور پر شاعر ہیں، اسی لیے انھوں نے اپنی کتاب ''شعریات'' میں اپنی گفتگو کا آغاز بھی شعر کی تعریف سے کیا ہے۔ شاعری کی طرح نصیر ترابی کی نثر بھی منفرد حیثیت کی حامل ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کتاب میں ان کا بیان کرنے کا انداز قواعد کی عام کتابوں سے مختلف ہے۔ انھوں نے نئی نسل کے لیے کتاب میں جو علمی مواد جمع کیا ہے، اس پر انھوں نے تحقیق بھی کی ہے۔ وہ زبان، الفاظ اور معانی و مفاہیم پر بہت غور و خوض کرتے ہیں۔ زبان و بیان سے ان کو بے حد دل چسپی ہے اور یہ دل چسپی ان کی کتاب سے جھلکتی ہے۔

اس کتاب کا یہ دوسرا ایڈیشن ہے، جس میں مصنف نے ترمیم و اضافہ کیا ہے، جس سے اس کی اہمیت و افادیت بڑھ گئی ہے۔ اسے کئی عنوانات کے تحت مختلف ابواب میں تقسیم کیا گیا ہے۔ کتاب کے سارے ابواب ہی اہم ہیں، لیکن تین ابواب ''درست املا'' ''تلفظات'' اور ''غلط العام'' زیادہ اہم ہیں۔ ''درست املا'' کے ذیل میں نصیر ترابی نے یہ کوشش کی ہے کہ طالب علم درست املا لکھنا سیکھ جائیں اور یہ وہ املا ہو، جس کو قطعی طور پر درست املا کہا جا سکے۔ ''تلفظات'' کے باب میں انھوں نے عام طور پر بولے جانے والے غلط تلفظ والے الفاظ کے سامنے درست تلفظ والے الفاظ لکھ دیے ہیں، جن کو پڑھ کر طالب علم درست تلفظ کے ساتھ الفاظ بولنا سیکھ جائیں گے۔ موجودہ عہد کے طالب علم اور اساتذہ بھی اس باب سے بہت فائدہ حاصل کر سکیں گے۔ اسی طرح ''غلط العام'' کے باب میں انھوں نے طالب علموں کی توجہ ان غلطیوں کی طرف دلائی ہے، جو گفتگو اور تحریر میں عام طور پر کی جاتی ہیں۔ کتاب کا آخری حصہ، جس میں اُردو لغات کا تاریخی جائزہ اور تعارف پیش

کیا گیا ہے، طالب علموں کے لیے مفید ہے۔ ان کا اندازِ بیان سہل اور سادہ ہے۔

صفحات : ۲۱۵ قیمت مجلد: ۴۴۵ روپے

ناشر : پیراماؤنٹ پبلشنگ انٹرپرائز، پلاٹ نمبر۱۳ سی، سیکٹر ۱۳۱ اے، مہران ٹاؤن اسکیم نزد بُروکس چورنگی، کورنگی انڈسٹریل ایریا، کراچی۔

مصنف : سلطان جمیل نسیم

مبصر : ڈاکٹر نزہت عباسی

سلطان جمیل نسیم عہد حاضر میں اردو کے کہنہ مشق افسانہ نگار ہیں۔ یہ ان کے افسانوں کا پانچواں مجموعہ ہے۔ اس میں چودہ افسانے شامل ہیں، جن میں زندگی کے مختلف رخ دکھائی دیتے ہیں۔ انسانی احساسات اور رشتوں کی نزاکت اور موجودہ دور کے حالات کی سفاکی اور کربناکی بھی نظر آتی ہے۔ ان افسانوں میں پاکستان، خصوصاً کراچی کی زندگی کی تصویریں دیکھی جاسکتی ہیں۔ یہاں کی سماجی اور سیاسی، معاشی حالات کی حقیقی عکاسی ان افسانوں میں موجود ہیں۔ مصنف کی اپنے اردگرد کی زندگی پر گہری نظر ہے۔ ان کے مشاہدات اور تجربات زندگی سے گہرے ربط کو ظاہر کرتے ہیں۔

وہ انسانی معاشرے میں تضادات اور امتیازات کی نفی کرتے ہیں۔ انسان کے انسان کے خلاف جرائم، تعصبات اور ناانصافیوں کی مذمت کرتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ رنگ، نسل، زبان، لباس اور معاشرت کے اختلافات کے باوجود سب ایک ہی مٹی کے لوگ ہیں اور ایک جیسے خون اور ایک جیسے غموں کے مالک۔ انھوں نے اپنے افسانوں میں انھی لوگوں کو موضوع بنایا ہے، جن کے آنسوؤں اور خون کا رنگ ایک ہی ہے۔ ان کا بنیادی نقطۂ نظر جو افسانوں کے بطن سے پھوٹتا ہے، وہ محبت ہے، جس کے بغیر وہ زندگی کو نامکمل اور بے رنگ سمجھتے ہیں۔ ان افسانوں میں سدابہار خزاں، سہارا، سودوزیاں، دامن خالی، یہ کون ہے، قابل ذکر ہیں۔

صفحات :۲۰۰ قیمت :۴۰۰ روپے

ناشر :بختیار اکیڈمی، ا۔ے/۴۹۔۳، گلشن اقبال، کراچی۔

(کتابی سلسلہ)

مدیر :انوار احمد علوی

مبصر: ڈاکٹر نزہت عباسی

زیرنظر شمارہ ''مزاح پلس'' کا تیسرا شمارہ ہے۔ مزاح پلس اردو طنز و مزاح میں ایک نئی آواز ہے۔ سرورق پر موجود عبارت ہی قارئین کو مسکرانے پر مجبور کردیتی ہے۔

''رسالہ پڑھ کر ہنسی نہ آئے تو فوراً کسی اچھے ماہر نفسیات سے رجوع کریں۔''

اور حقیقت بھی یہی ہے کہ جس مزاح نارمل انسانوں ہی کے پاس ہوتی ہے۔ مزاح سے لطف اندوز ہونے کے لیے نارمل ہونا ضروری ہے۔ فہرست کو ''مینو'' کا نام دیا گیا ہے۔

''دیوانی مقدمہ'' جو مدیر کا چلایا ہوا ہے، دیوانہ کرنے کے لیے کافی ہے۔ اس شمارے میں مختلف عنوانات کے تحت نثر و نظم میں مزاح کے پھول بکھیرے گئے ہیں۔ معتبر ادیبوں کی تحریریں قلب و ذہن کو تراوت بخشتی ہیں۔ ابراہیم جلیس، احمد ندیم قاسمی، مشکور حسین یاد، کنہیا لال کپور، فکر تونسوی اور شان الحق حقی جیسے مستند نام رسالے کا معیار بڑھاتے ہیں۔

''مزاح پلس'' ایک معیاری اور متوازن پرچا ہے۔ اس میں عامیانہ پن نہیں ہے، ورنہ عام طور پر مزاح میں پھکڑ پن شامل ہوجاتا ہے۔ ''مزاح پلس'' کا مزاح ہونٹوں پر بے ساختہ ہنسی بکھیرتا ہے۔ ایسے دور میں جب اداسی، مایوسی، تنہائی اور سوگواری ماحول پر چھائی ہوئی ہو تو ''مزاح پلس'' پڑھ کر تھوڑی دیر ہی کے لیے سہی، مزاج کی سوگواری خوشگواری میں ڈھل جاتی ہے اور قاری ذہنی طور پر تازہ دم ہوجاتا ہے۔ اس رسالے کا مقصد بھی یہی ہے کہ غم زدہ چہروں پر مسکراہٹ بکھیری جائے۔

صفحات: ۱۴۴ قیمت: ۵۱ روپے

ناشر: مزاح پلس ''کتابی سلسلہ'' ۱۰۴، عائشہ منزل، مقدس مسجد، اردو بازار، کراچی۔ ۷۴۲۰۰۔

عظمتِ والدین نمبر

جلد نمبر ۱۵۔ شمارہ جنوری/فروری ۲۰۱۴ء

مدیر اعلا: قاری حامد محمود

مبصر: ڈاکٹر نزہت عباسی

ماہ نامہ ''المدینہ'' گزشتہ ۱۴ برسوں سے باقاعدگی سے شائع ہو رہا ہے۔ زیرِ نظر شمارہ ''عظمتِ والدین نمبر'' (اسوۂ حسنہ اور تعلیمات نبویؐ کی روشنی میں) ایک وقیع شمارہ ہے۔ اس میں مختلف شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والی خواتین و حضرات کے مضامین شائع کیے گئے ہیں، جنھوں نے والدین کی عظمت، مقام اور حقوق کو قرآن اور حدیث کی روشنی میں پیش کیا ہے۔ اسلام میں والدین کے ساتھ اچھا برتاؤ کرنے کی بہت تاکید کی گئی ہے اور شرک کے بعد سب سے بڑا گناہ والدین کی نافرمانی کو قرار دیا گیا ہے۔

اس شمارے میں عظمتِ والدین، مقامِ والدین اور حقوقِ والدین کے عنوانات سے اہم مضامین کو شامل کیا گیا ہے۔ علامہ سید سلیمان ندوی کا ''نبیؐ اپنے گھر میں''، شہید حکیم محمد سعید کا ''والدین کی خدمت کامیابی کی ضمانت''، حافظ سید فضل الرحمان کا ''نبی کریمؐ کا اسوۂ حسنہ'' مولانا محمد الیاس کا ''والدین کے حقوق'' اور قاری حامد محمود کا ''والدین کی وفات کے بعد ادائی حقوق'' قابلِ ذکر مضامین ہیں۔ رسالے میں منظوم کلام کو بھی شامل کیا گیا ہے، جس میں طاہر سلطانی کی نظم ''باپ کا رتبہ جگ میں'' اور سلیم گیلانی کی ''دعاؤں میں یاد رکھیں'' اہم ہیں۔

صفحات: ۲۵۸ قیمت: ۳۰۰ روپے

ناشر: ماہ نامہ المدینہ، صائمہ ٹاور، روم نمبر اے۔۲۰۵، سیکنڈ فلور، آئی آئی چندریگر روڈ، کراچی۔

☆☆☆